هاپي بللي

أكثر من ١٤٠ وصفة نباتية بدون
منتجات البان حيوانية أو سكر أو جلوتين أو خميرة
أو توفو

الطبعة الثانية ٢٠١٩

***

الوصفات والتصوير الفوتوغرافي

ياسمين نظمى

ترجمة
نهى حمامة

الشوربات

الصلصات والغموس

السلطات واللفائف

الأطباق الرئيسية

الخبز الخالي من الجلوتين

بدائل لمنتجات الألبان

الحلويات

الكاتبة

ياسمين نظمي مصرية- فرنسية عاشقة للطعام و مبتكرة لوصفات صحية و مميزة. هي ذات خلفية في الفنون و الهندسة البيئية، فقد قامت بتأسيس مطعم : The Vegan Kitchen (المطبخ النباتي) في ٢٠١٤ مع أحد الأصدقاء ، و قد كان هذا أول مطعم في مصر يقدم الأكل النباتي الطبيعي (أورجانيك) اللذيذ الخالي من السكر و الجلوتين.
و بعد مرور عام، قامت ياسمين بتوسيع أفقها و بدأت تقديم خدمات هذا الطعام عن طريق (Earthly Delights) الذى اتبع فيه نفس منهج الأكل الصحي النباتي.
بعد ذلك، قامت بتأسيس (KAJU) و هو خط انتاج منتجات نباتية غير مطبوخة كالأيس كريم و الجبن. و قد وفرت ابتكاراتها للطلبات أونلاين ، تنفيذا لهدفها بتوفير الأكل الصحي الطبيعي لكل أنحاء الجمهورية.
على مر السنين، قامت ياسمين بعدد لا يحصى من ورش العمل الخاصة بتعليم فن الطبخ على مستوى العاصمة كما قامت بمساعدة الأفراد على التغير والاعتماد على التغذية النباتية و انقاص الوزن.

و السؤال هنا: ما الذي حول مهندسة بيئة إلى شيف؟!
شغف ياسمين لإعادة التدوير و انقاذ الكوكب أدى لتقليلها من استخدام مادة البلاستيك و الحرص علي أكل الأطعمة المحلية الموسمية الأورجانيك. و بعد تخرجها من الجامعة بفترة وجيزة، لاحظت ياسمين وجود علاقة بين الاختيارات في الأكل و المواضيع المتعلقة بالبيئة. لذا، تحولت لشخص نباتي! وبما أنها عانت من مشاكل الهضم منذ الطفولة، فقد استغرق تغيير نمط الاكل ثلاث سنوات لتتأقلم مع نظام أكل يحافظ لها على بطن مسطح و يشبع جوعها!
و تحول مطبخها في هذه الأثناء لمعمل تجارب تنفذ فيه تجاربها مع أنواع الدقيق و المحليات المتنوعة و البدائل النباتية المختلفة إلخ. والجدير بالذكر أن الكثير من وصفات هذا الكتاب هي في الواقع نتائج تجاربها لتخطي القيود الغذائية المفروضة عليها شخصيا! لقد كانت رحلة بحث و تجارب ممتعة و شجعتها على المشاركة بوصفاتها المميزة و تقديمها في هذا الكتاب لتساعد الآخرين على اتباع نظام أكل خالي من الأطعمة المهيجة للجهاز الهضمى

افضل نصيحة صحية مقدمة من ياسمين:
«ابدء يومك بابتسامة كبيرة!»

المقدمة

أهلا بكم!

هدفي من هذا الكتاب هو توفير وصفات صحية و لذيذة، سهلة التذكر و بمكونات في متناول اليد في أسواق الشرق الأوسط. معظم الأكلات من ابتكاري بينما أدخلت بعض التعديلات على وصفات أخرى لتناسب أغلب الأذواق. وقد اهتممت بالأكلات الغير مطبوخة بشكل خاص، حيث أن قيمتها الغذائية أعلى، وتحتوي على نسبة عالية من الماء و الفيتامينات و المعادن والألياف مما يساعد على ترطيب البشرة و إضفاء النضارة عليها و ترطيب الجسم و العمل على تحسين الهضم مما يجعل لها خصائص علاجية إلى حد ما.

أما بالنسبة للأكلات المطبوخة، فقد حاولت زيادة الخضراوات بها على قدر المستطاع مع أضافتها في الأكلات المفضلة لدى االأطفال كالبيتزا والكيك.
و هكذا تكون هذه وجبات نباتية و صحية و بسيطة و مكتملة العناصر الغذائية و يقبل عليها الأطفال!

و حيث أنني مهتمة بالفنون، فقد عملت على تقديم الأطباق الشهية بمزيج من الألوان المبهجة لأن طريقة تقديم الوجبة و شكلها يؤثر بشكل مباشر على مزاجنا!
كما قمت باقتراح بعض الإضافات لمعظم الوصفات و التي تضفي على الطعم تنوعا لذيذا و جديدا!

في اعتقادي، أن المطبخ مكان للتعلم: سواء كان التعلم عن عالمنا الذي نعيش فيه أو عن أجسادنا.
وعندما نغير طريقة أكلنا فنحن أيضا نغير نظرتنا للأمور... و لأن رؤية كل شخص تختلف عن الآخر، فأنا أترككم لاكتشاف أي الطرق أنسب لكم!

الجلوتين

عند تفادي حبوب الجلوتين (كالقمح و الجاودار و الشعير) من المهم أن تتذكر بأنك لن تستطيع خلق نفس درجة الكثافة أو اللزوجة بدونهم ,مع العلم أنه من الممكن الحصول على درجة قريبة مما تريد. الجلوتين عبارة عن مادة تساعد على التماسك و التي تضفي على المخبوزات الهشاشة التي لا يمكن الحصول عليها دون إضافة الكثير من الكيماويات و نشا – مما يتعارض مع اتباع نظام أكل و حياة صحية!

و في الواقع ، الجلوتين يلتسق بجدار الأمعاء مما يسبب أضرار كثيرة.

في هذا الكتاب ، سوف أقوم بعرض بدائل خبز أكثر لذة ، و ذلك بشهادة أصدقائي و أهلي و عملائي! الحلويات أسهل في عملها (دون الجلوتين)لأن السكريات و الدهون تساعد على الحصول على قوام غني.
احقاقا للحق حلاوة السكر طعمها حلو! و رغم ذلك، فجميع وصفاتي خالية من السكر – فهذا المكون المخيف خالي من الفوائد الصحية!عوضا عن ذلك، فسنتجه أكثر لاستخدام المواد الطبيعية كالعسل الأسود و العسل الأبيض (عسل النحل) و التمر و شربات المابيل (القيقب) ... إلخ.
أريد أيضًا أن أوضح أن الوصفات الخالية من الجلوتين دائمًا تكون أفضل مع استخدام البيض ، لكنني أعرف أن العديد من قرائي فيجان ، لذا أقدم بدائل للبيض كلما أمكن ذلك.

لو كنت ممن يعانون من الحساسية ضد الجلوتين فإنك تعلم أن الكثير من الصوص و المنتجات الموجودة بالمحلات تحتوي عليه بصورة أو أخرى ، على سبيل المثال صوص الصويا في العادة يصنع من القمح. ومع ذلك فبالإمكان شراء بديل الصويا (التماري) المصنوع من الأرز بدل القمح.
كما أن الكثير من تتبيلات السلطة الجاهزة تحتوي على الجلوتين. لذا سوف أريكم كيفية تحضير هذه التتبيلات بطريقة صحية و آمنة من الصفر!

إن أردت الابتعاد عن الجلوتين و السكر ، فافضل طريقة هي التعرف على الأكلات الغير مطبوخة لأن الاكلات الغير مطبوخة في الأساس خالية من الحبوب و الأطعمة المصنعة . إنك سوف تدخل في عالم من النبوغ المطبخي حيث تستخدم المكونات في حالتها الطبيعية الأصلية للحصول على بدائل مختلفة لأكلات متعارف عليها (مطبوخة). الحلويات الغير مطبوخة صارت ذات شعبية مؤخرا لاندراجها في نظم أكل مختلفة و لسهولة تعديلها لتتماشى مع حساسية غذائية.
من المذهل أن وصفات تم التوصل إليها لإشباع رغبة في الأكل توفر للجسم هذه الكمية من الفوائد و التغذية السليمة! فمثلا، التمور محليات ممتازة لأنها غنية بالألياف و الحديد و المغنيسيوم و فيتامين ب. لا يستطيع أي محلي آخر الارتقاء لها!
هل يمكنك تخيل براوني بدون حبوب أو سكر أو منتجات ألبان حيوانية أو زيت؟
راجع قسم الحلويات في هذا الكتاب ، فالوصفة موجودة!

ملاحظات عن خلطات الدقيق خالية الجلوتين

لوصفات الكيك التالية ، يمكنك الرجوع لهذه القائمة من خلطات الدقيق المنزلية الخالية من الجلوتين . كل الخلطات تعطيك نتائج جيدة مع اختلافات بسيطة في القوام . يمكنك تجربتها جميعا و اختيار المفضل لك.

• دقيق أرز و دقيق لوز:
من السهل الحصول على الأرز لأنه منتج محلي و متواجد في معظم السوبرماركتات... و يمكن أيضا إيجاد دقيق اللوز في السوبرماركت و لكنه غالي. أنا أفضل صنع دقيق اللوز الخاص بي (انظر صفحة ١٢١) لأنه سوف يقلل التكلفة بشكل ملحوظ. للحصول على هذا المزيج ، يمكن إضافة عدد ١ كوب دقيق أرز (أبيض أو بني) لـ١ كوب دقيق لوز و حفظها بالثلاجة للاستخدام في أي وقت! هذا الخليط يعطي أحلى نتائج وهو المفضل لدي!

• دقيق أرز بني و نشا التبيوكا أو البطاطس:
المزيج المفضل الثاني ، ربما يصعب العثور عليه، ولكنه يعطي نتائج رائعة في الطبخ! يمكنك جعله بنفسك إذا كان لديك خلاط قوي. امزج ٤ كوب من دقيق الأرز البني و ربع كوب من النشا ، واحفظه في الثلاجة.

• دقيق أرز أبيض و دقيق شوفان*:
يجب تحضير دقيق الشوفان بنفسك لعدم تواجده بالمحلات (فقط قم بطحن شوفان في خلاط قوي) للحصول على هذا المزيج بهذه النسب ، يفضل مزج ٣ كوب دقيق أرز أبيض مع ٢ كوب دقيق شوفان و حفظة بالثلاجة ، جاهز للاستخدام! قد تجد هذا المزيج أكثر جفافا من الآخرين لذا يمكنك إضافة معلقة كبيرة من الماء لكل كوب من المزيج عند الاستخدام في أي وصفة.

• دقيق لوز و دقيق جوز هند:
للحصول على هذا المزيج ، يمكن إضافة عدد ١ كوب دقيق جوز هند لـ٣ كوب دقيق لوز و حفظها بالثلاجة للاستخدام في أي وقت! هذا أفضل خيار خالي من الحبوب (ينفع لنظام الباليو). هذا المزيج يعمل بشكل أفضل مع الوصفات التي تحتوي على البيض. لاحظ أن دقيق جوز الهند ليس هو نفس الشيء مثل جوز الهند المبشور!!

*ملحوظة: لو لديك حساسية شديدة من الجلوتين أو تعاني من مرض الاضطربات الهضمية تأكد من أن الشوفان مصدق عليه أنه خالي من الجلوتين. سيكون ذلك واضحا على العبوة.

منتجات الألبان

أنا شخصيا أعاني من حساسية من منتجات الألبان الحيوانية منذ الصغر و لم ألاحظ ذلك إلا عند سن الـ١٦ و قد قمت باستبعادها تماما من أكلي عند الـ٢٠. بما أنني عانيت من اضطربات الهضم لمدة عقدين ، فقد كنت أول من تخلى عن هذه المنتجات في دائرة مجتمعي.
و مع ذلك ، و منذ ذلك الوقت ، فقد لاحظت أن الكثير من الناس مقدمين على استبعاد منتجات الألبان الحيوانية من أكلهم أيضا ، و قد لجئ إلي عدد من السيدات اللاتي يعاني أولادهم من الحساسية من هذه المنتجات .
و المخيف أن هذه المنتجات تحولت لتكون فقط... منتجات! فاللبن لم يعد طازج! فاللبن يخرج من الأبقار التي يؤخذ صغارها للذبح في صناعة اللحوم و يتم بسترة اللبن و تعبئته ليبقى طبيعيا على الأرفف مدة أطول من الممكن !
كما أن الأبقار ذات نفسها تعطى الكثير من المضادات الحيوية و الهورمونات التي تلتصق بالدهون المكونة للبن فتؤدي لمرضنا نحن!

و المحظوظين هم من يستطيعون الحصول على لبن طازج من أبقار تحيا حياة طويلة صحية و تتغذى في مراعي خضراء.

على كل حال ، فاللبن ليس مصدر غذاء أساسي. فيمكن الاستغناء عنه و الحصول على فوائده الصحية و الغذائية من النباتات الغير مطبوخة و البيض!

سوف تجدون الكثير من وصفات الجبن يجب فيها تصفية المزيج جيدا لإزالة السوائل الزائدة ليبقى لديكم كريمة غنية.
الطريقة واحدة لكل الوصفات ، و الفرق يكمن في المدة – و التي هي محددة لكل وصفة على حدى.

كل ما تحتاج إليه هو ٢ وعاء (كبير و صغير) و مصفاة ضيقة و فوطة مطبخ قطنية و نظيفة و يتم وضعهم بالترتيب التالي.
يجب أن توضع المصفاة على أطراف الوعاء الأول دون السقوط فيه ثم توضع الفوطة و يصب المزيج في الفوطة و تطبع عليه.
و أخيرا ، يملئ الطبق الأصغر بالماء و يوضع فوق الفوطة ليتم عصر السوائل من المزيج.
يمكن إضافة الماء كما ترون مناسبا كما يعتمد ذلك على وزن الوعاء (زجاج أم بلاستيك).

لعمل الألبان الغير حيوانية أنصح بشراء «كيس لبن الجوز» و الذي يمكن طلبه أون لاين . فهو يوفر في الوقت و أسهل في التنظيف من الفوطة .
لن تحتاج سوى واحد و يمكن استخدامه للأبد!



التسوق للمكونات

عند التسوق للمكونات (و التي يفضل أن تقوم بها بنفسك شخصيا) انتقي دائما المكونات التي تبدو طازجة و سليمة.
فالأكل الذي يبدو غير سليم أو طازج لن يعطي الطعم الذيذ المطلوب. بصفة عامة ، أفضل المأكولات هي التي تنتج محليا و طبيعيا (أورجانيك). يوجد الآن بمصر العديد من المزارع التي توصل منتجاتها إلى باب البيت!
المنتجات الأورجانيك أغلى في الثمن ، و لكنها أفضل لصحتكم و للبيئة - فالاختيار أولا و أخيرا لكم.
بعض الخضراوات و الفاكهة ليس من الضروري ان تكون أورجانيك و ذلك لأنها لا تمتص الكيماويات كغيرها مثل الموز و المانجة و الأفوكادو و الكيوي و الشمام و البطيخ و البطاطا الحلوة و القرع و الثوم و البصل.
حاول دائما شراء كميات صغيرة ، لكن بصفة دورية ، حتى لا تفسد بالثلاجة أو المنزل. أنا شخصيا أفضل التسوق مرتين بالأسبوع!

و لكن الاسرة الكبيرة قد تحتاج للتسوق أو طلب الاحتياجات عدد مرات فى الاسبوع .
لو سمحت لك الفرصة لزرع أي من الخضراوات أو الأعشاب التي تستخدمها فبرجاء انتهز هذه الفرصة و قم بزرعها بنفسك! فأكل الخس و الأعشاب المزروعة بالمنزل عند قطفها لا يضاهى. و كل ما تحتاج إليه ، مكان يصل اليه الشمس.
برجاء تفادي أي منتجات معبئة، باستثناء المنتجات المعبئة في زجاج. الطعام المعبئ في صفائح سام لأن هذه العبوات مغطاه من الداخل بمادة الـBPA - و هي مادة مسببة للسرطان.



مستلزمات المطبخ

المطبخ الكامل يحتوي على ما يلي:

ميزان مطبخ
أدوات المائدة
ملاعق معيار
أكواب معيار
خلاط قوي
جهاز تحضير الطعام
طاسة
حلة
الكثير من الأوعية.

جميع أدوات الطبخ يجب أن تكون جديدة و بدون خدوش – و يفضل أن تكون من السيراميك أو مغطاه بمادة صديقة- للبيئة و خالية من الرصاص.

يفضل ان يكون جهاز المطبخ مناسب للبشر و الفرم خاصة للمأكولات الصلبة (كالمكسرات و جوز الهند و البصل إلخ) أما بالنسبة للخلاط ، فهو مناسب أكثر للحصول على السوائل ذات القوام المختلف (السموزي و أنواع الصوص و الأيسينج إلخ) . أنا أنصح بوجوب توافر الاثنين بالمطبخ . الخلاط الجيد يجب أن يكون بالقوة الكافية لخلط المكسرات و جرش الثلج . لذا انصح بشراء نوع يتحمل معك و قد يكلفك أكثر من الـ١٠٠٠ جنيه مصري – علما بأنك سوف تستخدمه بشكل يكاد يكون يومي فلا تخشى من الاستثمار فيه !

يرجى استخدام ملاعق المعيار كما هو محدد لأن الزيادة او النقصان فى المعيار مهما كان صغير يؤثر بشكل واضح في الطعم (على سبيل المثال من الصعب التفرقة بين النصف و الربع معلقة صغيرة بشكل دائم بالعين المجردة) . كما يرجى ملاحظة أني استخدم معايير القياس الأمريكية. أكواب و ملاعق المعايير متوفرة لدى معظم السوبرماركت.

ملاحظات صحية

يقدم هذا الكتاب تشكيلة من وصفاتي المفضلة الخالية من السكر و الجلوتين و منتجات الألبان الحيوانية و جميع أنواع اللحوم . فقد اكتشفت أن جسمي في أفضل حالاته عندما توقفت عن استخدام و استهلاك هذه المكونات كما أنني لا أشعر أنني في أفضل حالاتي شكلا و موضوعا فقط ، بل أصبح هضمي أفضل و قلما أمرض.

اللحوم و البيض و منتجات الألبان الحيوانية قد تشكل عبء على الجهاز الهضمي . و في حالة أنك لست نباتي ، فإني أنصح باستهلاك البيض النيئ أو مسلوق (طري) و أن لا يكون أبدا مقلي ،كما أنصح بالمأكولات البحرية و الابتعاد عن اللحم الأحمر. الاستهلاك من المأكولات البحرية غاية في الأهمية و ذلك لحاجة الانسان لليود (مكمل غذائي أساسي) و المتوفر بكثرة في السمك و أعشاب البحر . ملح البحر خيار أفضل من ملح الطعام و هو متوفر في معظم السوبرماركت الآن.

أعشاب البحر المجففة تم استهلاكها من قبل الحضارات المختلفة لأكثر من ألف سنة – فبالإمكان اضافتها لتتبيلات السلطة أو استخدام شرائح عشب البحر لعمل لفائف السوشي و هي متوفرة لدى القسم الآسيوي لمحالات السوبرماركتات الكبيرة.

كما أن مادة الأوميجا-٣ (من الدهون الصحية الأساسية) موجود بالمأكولات البحرية و عشب البحر ، كما هو موجود أيضا بالبيض و الجوز و بذر الكتان و بعض الفاكهة التى يفضل اكلها دون طهي. إذا كان لديك حساسية من بذور الكتان، يمكنك استبدالها ببذور الشيا.

أما بالنسبة للدهون الأخرى ، فيوجد الأوميجا ٦ و الأوميجا ٩ علما بأنه يفضل التقليل من استهلاك الأوميجا-٦ . مما يعني تفادي زيت ؟ الفول السوداني و زيت الذرة و زيت عباد (دوار) الشمس و زيت الصويا. ليست كل الزيوت سواء! فبعضها ثقيل و قد يؤدي للمرض بشكل أو بآخر (كأمراض القلب و السكري و حب الشباب إلخ) كما أن بعض الزيوت صحية و تساعد الجسد على الشفاء. هذه الزيوت الصحية تشمل زيت الزيتون ، زيت السمسم و زيت جوز الهند علما بأن زيت الزيتون لا يجب تسخينه لدرجة حرارة ٢٠٠ أو يزيد أما زيت جوز الهند فبالإمكان تسخينه لأي درجة حرارة كما يمكن استخداهم للقلي.

أما بالنسبة للمحليات ، فأكثر بدائل السكر صحية هم: التمر المجفف ، عسل النحل الطبيعي ، دبس البلح،
شراب المايبل الأورجانيك و العسل الأسود (وبهذا الترتيب أيضا) . أنا لا أرجح استخدام الكيماويات كالزايلوتول
و الأسبرتام و السبلندا إلخ. كما أنني لا أفضل الخبز بالتمر و أفضل استخدام شراب المايبل أو العسل الأسود لهذا الغرض.
مع العلم أنه في الحلويات الغير مطهوة يضفى التمر قوام جيد مما يستوجب استخدامه . كما أن التمر يحتوي على الألياف
و البروتين و المعادن و الفيتامينات و التي يفضل أكلها دون طهي.

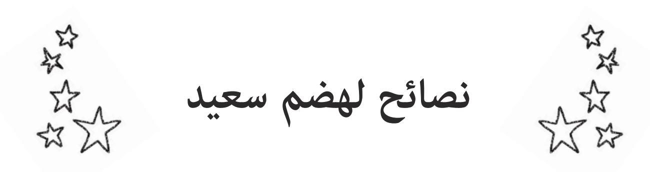
بعض المكونات التي لا استطيع هضمها تم حذفها من هذا الكتاب علما بأن بعض الناس قد لا يواجهون أي مشاكل
منها كالبازلاء و الفاصوليا و القرنبيط و الذرة و الخميرة إلخ.

يوجد بجوار كل عنوان للوصفات رمز يحدد إذا كانت الوصفة تحتوي على مكسرات أو بيض ، أو إذا كانت نيئة بالكامل.
و تذكروا أن جوزالهند من الحبوب و الفول السوداني من البقول.



تنبيه هام

قد قمت بإتمام وصفاتي بناء على المستلزمات المستخدمة في مطبخي و درجة حرارة فرن مطبخي . كل فرن مختلف عن
الآخر و لكل عيوبه و على كل منا التأقلم مع هذه الاختلافات و العيوب . قد تكتشف أن درجة الحرارة داخل فرن
منزلك غير متساوية أو أن درجة حرارة أعلى مما يجب . هذه أشياء تحدث ! لذا يرجى استخدام أدوات حديثة ذات
جودة عالية على قدر المستطاع هذا سوف يؤثر على طعم الوصفات لتكون أفضل بكثير!
يرجى اتباع الوصفات كما هي مع استخدام أدوات المعاير المناسبة كما هو محدد لكل وصفة.



نصائح لهضم سعيد

كلوا براحتكم و استمتعوا بكل قطمة

فكروا مع كل وجبة في النعم و اشكروا كل شخص من اول الشخص الي طبخ الأكل لحد الشخص الي زرع المكونات.

ركزوا مع وجباتكم اثناء تناول الأكل بدل الانشغال بالكلام او التلفزيون

كلوا فقط عند الشعور بالجوع

اوقفوا الأكل قبل ملئ المعدة

شاركوا أكلكم المفضل مع الأشخاص الذين تحبهونهم

ركزوا انتباهكم مع الأكلات التي تعطيكم طاقه و الأكلات التي تسرق منكم الطاقة

لا يوجد صح أو غلط للأكل، لكن يوجد ما هو أصح لنفسي، ألان

تذكروا ان تتنفسوا بعمق!

الشوربات

شوربة البنجر

المكونات:

١ بصلة حجم وسط و شرائح
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
أو زيت زيتون
٢٠٠ جرام بطاطا مقشرة، مكعبات
١٠٠ جرام جزر، مكعبات
١٠٠ جرام بنجرم، كعبات
٣ كوب مرقة أو ماء
ملح حسب الرغبة

يمكن إضافة: زعتر ، جنزبيل ، ثوم ، شمر

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



- **يحمر البصل لدقائق حتى يصبح شفاف**
- **يضاف باقي الخضراوات و تقلب في الزيت لمدة دقيقتين**
- **تضاف المرقة أو الماء و تسخن حتى الغليان ثم توضع على نار هادئة و تترك لتستوي لمدة ٢٠ دقيقة**
- **تضرب في الخلاط حتى تصبح ناعمه**
- **توضع في الحلة و على نار متوسطة حتى تصل للسمك المطلوب**

مقترحات التقديم: تزين بالجبن أو الزبادي (صفحة ١٤١-١٤٨)



شوربة البروكلي بالأعشاب

المكونات:

عدد ١ فص ثوم شرائح
نصف كوب شرائح البصل الأخضر
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند أو زيت زيتون
٤ كوب بروكلي
ربع كوب كسبرة خضراء
ربع كوب ريحان
٢ كوب مرقة أو ماء
كوب لبن جوز هند أو لبن كاجو
ملح حسب الرغبة

يمكن إضافة: حبة بطاطس مطهوة

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين

- **يحمر البروكلي و البصل و الثوم في الزيت لمدة ثلاث دقائق أو حتى يصبح البصل شفاف**
- **تضاف المرقة أو الماء و تسخن حتى الغليان**
- **تضرب الشوربة في الخلاط حتى تصبح ناعمة مع إضافة الأعشاب و اللبن (وحبة البطاطس ليكون القوام سميك)**
- **يوضع الخليط في الحلة و على نار متوسطة حتى يصل للسمك المطلوب**



شوربة البطاطا التايلندي

المكونات:

فصين من الثوم، شرائح
معلقة كبيرة جنزبيل مبشور
عود عشب الليمون
نصف معلقة صغيرة بودرة كاري
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
٢٥٠ جرام بطاطا حلوة مقشرة، مكعبات
١ فلفل أحمر، شرائح
٢ كوب مرقة أو ماء
ملح حسب الرغبة
عصير ١ حبة ليمون

يمكن إضافة: نصف كوب لبن جوز هند،
فلفل حار ، ريحان طازج أو كسبرة خضراء

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين

- **يحمر الثوم و الجنزبيل و عشب الليمون مع بودرة الكاري في زيت جوز الهند**
- **يقلب على نار متوسطة لمدة دقيقتان**
- **تضاف البطاطا الحلوة و الفلفل الأحمر مع التقليب لدقيقتان أخريتان**
- **تضاف المرقة أو الماء و تسخن حتى الغليان ثم توضع على نار هادئة و تترك لتستوي لمدة ٢٠ دقيقة**
- **يتم إزالة عود عشب الليمون**
- **تضرب في الخلاط حتى تصبح ناعمه**
- **توضع في الحلة و على نار متوسطة حتى تصل للسمك المطلوب**
- **يمكن إضافة لبن جوز الهند عند هذه المرحلة و تقدم في الحال مع الليمون (حسب الرغبة)**

شوربة الفطر



المكونات:

١ بصلة صغيرة، شرائح
فصين من الثوم، شرائح
٢٥٠ جرام فطر (مقطع إربع)
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
٢ كوب مرقة أو ماء
١ كوب لبن لوز أو لبن كاجو
ملح حسب الرغبة
رشة مرمرية
رشة زعتر
فلفل أسود خشن، حسب الرغبة

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



- **يحمر البصل و الثوم في زيت الزيتون لدقائق حتى يصبح البصل شفاف .**
- **يضاف الفطر و الأعشاب و تقلب في الزيت لمدة ٥ دقائق**
- **تضاف المرقة أو الماء و اللبن و تسخن حتى الغليان ثم توضع على نار هادئة و تترك لتستوي لمدة ١٠ دقائق**
- **تضرب في الخلاط حتى تصبح ناعمة**
- **توضع في الحلة و على نار متوسطة حتى تصل للسمك المطلوب**

تقدم مع الفلفل الأسود المطحون

شوربة الكوسة

المكونات:

٥٠٠ جرام كوسة
١ بصلة متوسطة الحجم
١ عود كراث
١ فص ثوم
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
٣ كوب مرقة أو ماء
ملح حسب الرغبة

يمكن إضافة: ورق الكسبرة الطارز ، نصف كوب لبن لب أو لبن اللوز

- **يحمر البصل و الثوم في زيت الزيتون لدقيقتين حتى يصبح البصل شفاف .**
- **يضاف الكراث و الكوسة و تقلب المكونات لمدة ٥ دقائق**
- **تضاف المرقة أو الماء و تسخن حتى الغليان ثم توضع على نار هادئة و تترك لتستوي لمدة ١٥ دقيقة**
- **تضرب في الخلاط حتى تصبح ناعمة**
- **توضع في الحلة على نار متوسطة حتى تصل للسمك المطلوب**

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين





شوربة القرع بالجزر

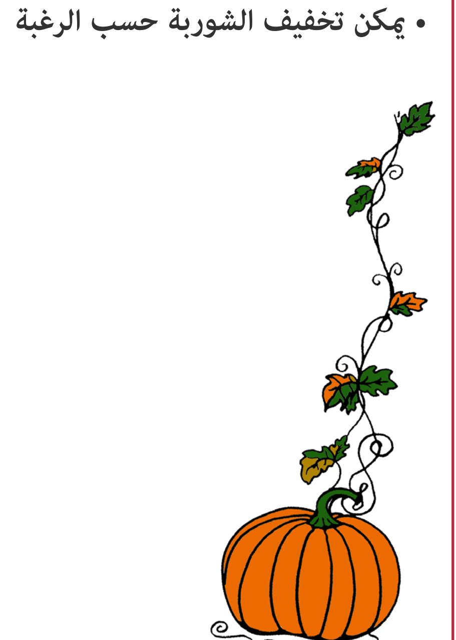
المكونات:

٢٠٠ جرام جرز مقطع لمكعبات صغيرة
٣٠٠ جرام قرع مقطع لمكعبات صغيرة
حبة بصل متوسطة الحجم مقطعة
لمكعبات صغيرة
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
فص ثوم
رشة مرمرية مجففة
رشة زعتر مجفف
رشة فلفل أسود
نصف معلقة صغيرة ملح
٢ كوب مرقة أو ماء
نصف كوب ماء (أو يزيد)

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



- **يحمر البصل بالزيت لمدة دقيقتان ثم يضاف إليه الجزر**
- **يقلب على نار متوسطة حتى يصبح البصل شفاف**
- **يضاف القرع و الثوم و يقلب لبضع دقائق**
- **تضاف الأعشاب و الملح و الفلفل و المرق (أو الماء) و يسخن حتى الغليان**
- **يرفع على نار هادئة و يترك لمدة ٢٠ دقيقة**
- **يترك المزيج ليبرد ثم يخلط جيداً حتى يصبح ملساً**
- **يعاد الخليط للحلة و يضاف إليه نصف كوب الماء و يسخن لبضع دقائق**
- **يمكن تخفيف الشوربة حسب الرغبة**





الصلصات والغموس و السلطات

صوص الفلفل الحار و الحلو



المكونات:

١ فلفل أحمر حار خالي من البذور*
١ فلفل أحمر
١ فص ثوم مفروم
معلقة كبيرة جنزبيل مبشور
ثلث كوب عجينة تمر (ص. ١٥٥)
ثلث كوب خل الأرز
عصير نصف ليمونة

يمكن إضافة: معلقة كبيرة عسل نحل

*يمكن استبداله بمعلقة صغيرة او اكثر من رقائق الفلفل الحار حسب احتمالك!

أنواع صوص الفلفل الحلو المتوافرة في السوبرماركت مملوءة بالسكر و النشا و المثبتات . أما هذا الصوص فهو غير مطهو و يحضر من مأكولات طبيعية مما يجعله مليء بالمواد المغذية .
التمر حلو المذاق (مسكر) و غني أيضا بالألياف الطبيعية و التي تساعد على ضبط سكر الدم أما الفلفل الأحمر فهو مصدر غني لفيتامين سي .
يمكن إضافة هذا الصوص لأصناف أكل كثيرة كما أنه يسهل حفظه بالثلاجة ، لذا أنصح بوجوده (أو كمية منه) دائما تحت يدك للاستخدام الفوري!

الطريقة :
تخلط المكونات في الخلاط حتى تصبح صوص سائل و املس !



غموس الجزر بالجنزبيل




المكونات:

١ كوب كاجو أو عين جمل (منقوع لمدة لا تقل عن ٣ ساعات)
٢٥٠ جرام جزر
نصف كوب ماء
ربع كوب زيت زيتون
فص ثوم
٢ معلقة كبيرة جنزبيل طازج
عصير ٢ حبة ليمون
١ معلقة صغيرة ملح

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة عسل نحل أو عصير برتقال طازج ، ١ معلقة كبيرة طحينة بودرة كاري

- **تصفى المكسرات و تشطف جيدا**
- **تخلط كل المكونات في الخلاط حتى تصبح متجانسة.**

إقتراحات التقديم: تقدم على المقرمشات (صفحة ١٢٩-١٣٠) و يوضع عليها ورق الريحان أو ورق الكسبرة الطازج...إنها تشكيلة رائعة!



غموس الفول السوداني



المكونات:

معلقة كبيرة زبدة فول سوداني طبيعية
١ فص ثوم مفروم
معلقة صغيرة جنزبيل مبشور
١-٢ معلقة كبيرة ماء
عصير ١ حبة ليمون
١ معلقة كبيرة صوص الصويا أو
نصف معلقة ملح

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة عسل نحل أو شراب المايبل، رشة فلفل حار

تخلط كل المكونات في وعاء حتى تصبح صوص متجانس.

يمكن تحضير كمية كبيرة من الصوص و حفظها بما أنها تبقى طازجة لمدة ٤-٥ أيام.



هل لديك حساسية من الفول السوداني؟
في هذه الحالة يمكن استبدال زبدة الفول السوداني بزبدة اللوز أو الطحينة

غموس البطاطا الحلوة

المكونات:

١ كوب بطاطا حلوة مشوية و مقشرة*
١ كوب جزر أو بنجر مشوي و مقشر*
١ فص ثوم
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة صغيرة مرمرية جافة
١ معلقة صغيرة زعتر جاف
١ معلقة صغيرة روزماري
فلفل حسب الرغبة

يمكن إضافة: ريحان طازج ،عصير نصف ليمونة، ١ معلقة كبيرة طحينة

*تقريبا ٢٠٠ جرام

هو قليل الدسم و بديل رائع للغموس الكريمي!

• عندما تبرد الخضروات توضع مع باقي المكونات في جهاز المطبخ و تخلط حتى تصبح مزيج ناعم.

غموس الفلفل الأحمر المشوي

المكونات:

٢ فلفل أحمر كبيرة
٢ معلقة كبيرة زين زيتون
٢ معلقة كبيرة خل بلسمي
ربع كوب بذور عباد الشمس أو لوز مقشر
فص ثوم صغير
نصف معلقة صغيرة ملح
كما يمكن إضافة عصير نصف ليمونة و
أوراق ريحان

يوجد طريقتين لشوي الفلفل:

١ - يسخن الفرن لدرجة ٢٠٠ درجة مئوية
- يوضع الفلفل بالفرن لمدة ٤٠ دقيقة – حتى يبدء القشر في السواد
أو
٢ - يتم الشوي من أعلى البوتجاز (علي الشواية) على نار متوسطة حتى يسود القشر

- **عندما يبرد الفلفل يتم تقشيره و تقطيعة لقطع كبيرة**
- **يتم استخدام فوطة صغيرة أو منشفة لإزالة أي رطوبة زائدة**
- **يخلط الفلفل مع باقي المكونات في المطحنة أو في جهاز المطبخ حتى يصبح خليط ملس**

هذا غموس سهل و رائع للاستخدام مع السوشي و البرجر و الطعمية و السلطات.



طحينة ملونة



المكونات:

ربع كوب طحينة
ربع كوب ماء دافىء
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
نصف معلقة خل
عصير ١ حبة ليمون
١ فص ثوم
رشة شطة
رشة كمون
ملح حسب الرغبة

يمكن:
استبدال الماء بعصير برتقال طازج

تخلط كل المكونات في وعاء حتى تصبح صوص متجانس.

للطحينة الصفراء ، يضاف ١ معلقة صغيرة كركم

للطحينة الزهرية يستبدل الماء في الوصفة السابقة بعصير البنجر*

للطحينة الخضراء ، يمكن إضافة الأعشاب للوصفة السابقة و لكن فقط لو الكمية كبيرة . هذه الخلطة تتماشى جيدا مع إضافة الريحان و الكسبرة الخضراء

***للحصول على عصير البنجر لا يشترط استخدام جهاز العصار - يمكن بشر البنجر و اخذ العصارة منه و استخدامها.**



البستو الأساسي




المكونات:

ثلاث أرباع كوب عين جمل أو كاجو
(منقوع لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات)
ثلاث أرباع كوب زيت زيتون
٣ فصوص ثوم
١٠٠ جرام ريحان
معلقة صغيرة ملح

- **تصفى المكسرات و تشطف**
- **يخلط الريحان و زيت الزيتون لمدة بضع دقائق ثم تضاف باقي المكونات**

نصيحة: يمكن إضافة الخضروات الأخرى كالسبانخ أو الكرنب الأخضر و إخفائها في هذا الصوص و تقديمها للأطفال التي ترفض أكلها كما هي!

بستو بالجنزبيل و الكسبرة




ثلاث أرباع كوب عين جمل أو كاجو
(منقوع لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات)
ثلاث أرباع كوب زيت زيتون
٢ فص ثوم
١٠٠ جرام ريحان
كبشة كسبرة خضراء
قطعة من الجنزبيل (بنفس كمية الثوم)
معلقة صغيرة ملح

- **تصفى المكسرات و تشطف**
- **يخلط الريحان و الكسبرة و زيت الزيتون لمدة بضع دقائق ثم تضاف باقي المكونات**



بستو الأفوكادو



المكونات:

١ ثمرة أفوكادو
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
٣ فصوص ثوم
١٠٠ جرام ريحان
١ معلقة صغيرة ملح
عصير نصف ليمونة

يعتبر هذا بديل خالي من المكسرات للبستو العادي (بستو الريحان)

الطريقة:

- **تخلط كل المكونات جيدا حتى تصبح خليط ناعم و متجانس**

في حالة عدم القدرة على خلط المكونات جيدا ، يمكن إضافة ١-٢ معلقة كبيرة زيت إضافية.
يصلح هذا الخليط كغموس أو كصوص للنودلز!

نصيحة: يمكن إضافة الخضروات الأخرى كالسبانخ أو الكايل و إخفائها في هذا الصوص و تقديمها للأطفال التي ترفض أكلها كما هي!

غموس التزاتزيكي




المكونات:

١ زبادي (صفحة ١٤١-١٤٢)
١ خيار، شرائح
١ فص ثوم، مهروس
حفنة من النعناع أو أوراق الشبت (مفرومة)
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

المزيد من الليمون والملح حسب الذوق

ببساطة امزج جميع المكونات معا في وعاء.
استمتع بها كغموس للخضار الناي أو للمحشي، أو لورق العنب، أو للسندويشات، الخ ...

صوص / غموس الرومسكو

المكونات:

ثلاث أرباع كوب لوز مقشر (منقوع منذ الليلة السابقة)
ربع كوب زيت زيتون
١ طماطم مشوية*
٢ فلفل أحمر مشوي*
٢-٣ فصوص ثوم
٢ حبة تمر
١ معلقة كبيرة خل بلسمي
١ معلقة صغيرة ملح (أو أكثر حسب الرغبة)
رشة بابريكا
رشة شطة (بودرة)

*يفضل شويهما أو تحميرهما في الفرن ليسهل تقشيرهما - على درجة حرارة ١٧٠ لمدة ساعة.

- **يصفى اللوز و يشطف جيدا**
- **تخلط كل المكونات جيدا في جهاز المطبخ حتى يصبح قوامها ناعم**

تصلح هذه الخلطة كغموس أو كصوص للنودلز



صوص الطماطم (غير مطبوخ)



المكونات:

١ كوب طماطم مجففة بالشمس
٢ حبة طماطم متوسطة الحجم
نصف كوب عجين التمر (ص. ١٥٥)
ربع كوب خل تفاح
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
نصف معلقة صغيرة بودرة بصل
رشة كسبرة مطحونة

يمكن إضافة: ٢ معلقة كبيرة عسل نحل و ريحان طازج

يمكن استبدال الكاتشب بهذا الصوص الصحي و هو سهل التحضير !

الطريقة:

- **تنقع الطماطم المجففة في ماء فلتر لمدة نصف ساعة**
- **تصفى الطماطم و تشطف**
- **تخلط كل المكونات حتى تصبح مزيج ناعم**

صوص الطماطم



المكونات:

٥٠٠ جرام طماطم
١ حبة بصل
١ فص ثوم
١ معلقة كبيرة ريحان طازج
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح

- **تخلط كل المكونات**
- **تطهى على نار خفيفة-متوسطة لمدة ٢٠ دقيقة**

نصيحة: **سيكون طعمه أفضل إذا قمت بإزالة بذور الطماطم**

صوص البشاميل



١ كوب لبن كاجو أو لبن لوز
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
٢ معلقة صغيرة نشا
رشة ملح
رشة جوز الطيب

- **تخلط كل المكونات**
- **تطهى على نار متوسطة لمدة دقيقتين مع التحريك المستمر.**

غموس الجواكامولي



المكونات:

١ أفوكادو
١ طماطم صغيرة، مكعبات
١ معلقة كبيرة بصل أحمر، مكعبات
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
عصير ١ ليمونة
١ معلقة صغيرة ملح

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة كسبرة خضراء مفرومة ، مع / أو معلقة كبيرة فلفل حار شرائح رفيعة

- **تهرس ثمرة الأفوكادو مع عصير الليمون في وعاء باستخدام شوكة أكل عادية**
- **تضاف باقي المكونات و تقلب جيدا**

يجب استخدام و أكل هذا الغموس في غضون ثلاث ساعات من تحضيره

مقترحات التقديم: يمكن تقطيع الفلفل الرومي لنصفين و ملء كل نصف بالجواكامولي
أو مع المقرمشات (صفحة ١٢٩-١٣٠) كغموس



حمص اللوز




المكونات:

١ كوب لوز مقشر (منقوع منذ الليلة السابقة)
١ كوب ماء مفلتر
ربع كوب زيت زيتون
ربع كوب طحينة
١ معلقة صغيرة كمون
١ معلقة صغيرة ملح (أو أكثر حسب الرغبة)
نصف معلقة صغيرة كسبرة مطحونة
عصير ٢ ليمون
١ فص ثوم
رشة شطة

هذا بديل غير مطبوخ و أسهل في الهضم من الحمص العادي.
يمكن أيضا تنبيت اللوز لزيادة الفوائد الغذائية و الصحية.

- **يصفى اللوز و يشطف جيدا**
- **تخلط كل المكونات جيدا في جهاز المطبخ أو في خلاط قوي و سريع حتى يصبح قوامهم ناعم**

أتريدها زهرية اللون؟
قم باستبدال الماء بعصير البنجر!



صوص المايونيز

 أو 



المكونات:

بيضتين أورجانيك (أو نصف كوب لبن لوز)
١ كوب زيت زيتون لايت مقسوم على اثنين (نصف كوب + نصف كوب)
١ معلقة صغيرة مستردة
١ معلقة كبيرة خل تفاح
١ معلقة صغيرة ملح
رشة فلفل أسود
عصير ١ ليمونة

يمكن إضافة: صفار البيض (١) لمزيد من الدسامة

- **تخلط كل المكونات مع بعض في الخلاط باستثناء نصف كوب زيت زيتون**
- **استخدام الخلاط على سرعة بطيئة جدا. يمكنك أيضًا أن تفعل ذلك يدويًا بمخفقة ، ولكنها ستتطلب بعضًا من العضلات!**
- **بعد دقيقة يتم إضافة الزيت بالتدريج البطيء حتى تزداد سماكة الخليط و قد**

يستغرق ذلك من ٢-٣ دقائق! يجب عدم الاستعجال!



ترتار الخضراوات

المكونات:

٢ باذنجان
٢ فلفل أحمر
حبة بنجر صغيرة

كوب عين جمل أو بذور عباد الشمس (منقوع لمدة ٣ ساعات)
١ معلقة كبيرة زين زيتون
٢ معلقة كبيرة مستردة
١ معلقة كبيرة خل تفاح أو بلسميك
نصف ليمونة
ربع كوب براعم الكبر الخضراء
حبة بصل أحمر صغيرة، مكعبات
رشة شطة
١ ملعقة كبيرة خيار مخلل
بقدونس مفروم للتزيين
ملح و فلفل حسب الطعم

- **يسخن الفرن لدرجة ٢٠٠ درجة مئوية**
- **توضع الخضراوات كاملة بالفرن لتشوى لمدة ٤٠ دقيقة - حتى يبدء قشرها في السواد**
- **عند نضوجها يتم إخراجها من الفرن و تركها لتبرد**
- **يتم تقشيرها و إزالة أي بذور**
- **صفي المكسرات وجففها جيدًا.**
- **يتم استخدام فوطة صغيرة أو منشفة لإزالة أي رطوبة زائدة**
- **توضع كل الخضراوات (باستثناء الكبر و البصل) في جهاز المطبخ**
- **يتم المزج حتى يصل الخليط للسلاسة المطلوبة**
- **يتم تقطيع البصل لمكعبات صغيرة**
- **يضاف البصل و الكبر للخليط**
- **يقدم مع التزيين بالبقدونس و المخلل**

نصيحة: إنه لذيذ جدا مع البطاطس المحمرة!



غموس البابا غانوج

المكونات:

٢ حبة باذنجان متوسطة*
ربع كوب طحينة
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
عصير حبة ليمون (بلدي)
فص ثوم
معلقة كبيرة خل
معلقة صغيرة كمون
ملح و فلفل حسب الطعم

***يمكن استبدال الباذنجان بـ٢ كوب كوسة مسلوقة**

- **يتم شوي الباذنجان حتى تتفحم قشرته**
- **يترك ليبرد**
- **يقشر و يخلط جيداً مع باقي المكونات**



سلطة السيزار




المكونات:

١ رأس خس
نصف كمية صوص السيزار
يمكن إضافة: سبانخ طازجة أو كرنب أخضر ، شبت طازج قطع الكروتون (من التوست صفحة ١٢٣-١٢٤)

صوص السيزار:
نصف كوب كاجو (منقوع لمدة لا تقل عن ٣ ساعات)
نصف كوب ماء
٢معلقة كبيرة زيت زيتون*
١ فص ثوم
عصير ٢ ليمونة
١ معلقة صغيرة ملح
رشة فلفل أسود
يمكن إضافة: رشة عشب بحر مفتت

تكفي شخصين

هذه السلطة السهلة لذيذة لدرجة أنها تشجع أي شخص على أكل الخس! الخس ، في واقع الأمر ، مصدر رائع للكالسيوم و الحديد و الفيتامينات.

الطريقة:

- **يصفى الكاجو و يشطف جيدا**
- **تخلط كل المكونات في الخلاط حتى تصبح مزيج ناعم**

***لنسخة خالية من الزيت من هذه الوصفة ، يمكن استبدال الزيت بـملعقتين كبيرة من بذور عباد الشمس**



سلطة البروكلي باللوز



المكونات:

١ رأس خس صغيرة
٢ كوب بروكلي مطهي
ربع كوب لوز (أنصاف)
ربع كوب توت كرانبري مجفف أو
توت الجوجي

الصوص:
ثلاث أرباع كوب مايونيز (صفحة ٥٠) أو
صوص السيزار (صفحة ٥٦)

تكفي شخصين

هذه السلطة مليئة بالحديد و الكالسيوم و البروتين و الفيتامينات فهي ممتازة للرياضيين!

لجعل البروكلي المضبوط:

- **يغلي أولاً بعض الماء.**
- **يقطع البروكلي إلى قطع صغيرة وإضافته إلى الماء المغلي.**
- **يطبخ لمدة ٧ دقائق بالضبط.**



سلطة المانجو بالكينوا

المكونات:

٣ كوب كينوا مطهو*
١ كوب مانجو مكعبات (هندي أو بلدي)
١ حبة بصل أخضر مقطع
٢ خيار مكعبات
٢ معلقة كبيرة ورق نعناع مفروم
٢ معلقة كبيرة ورق ريحان مفروم
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
عصير ١ حبة ليمون
١ معلقة صغيرة ملح

يمكن إضافة: كسبرة خضراء و فلفل حار

*قبل طهو الكينوا تأكد من نقعها مدة لا تقل عن ساعة.

تكفي ٢-٤ أشخاص

الكينوا مصدر رائع للبروتين و هي من البذور لا الحبوب لذا فهي أسهل في الهضم .
المانجو تحتوي على العديد من الفيتامينات و الأوميجا-٣ ، فعندما نضيف اليها الاعشاب نجعل هذا الطبق مقوى و داعم للجهاز المناعى

في الشتاء، يمكنك استبدال المانجو بالحرنكش، أو الفراولة، أو الأفوكادو أو البروكلي.



سلطة البطاطا الحلوة

على الصعيد الحلو ، هذه السلطة مناسبة لمحبي الحلويات الذين لا يأكلون الخضراوات بشكل كافي!

المكونات:

١ رأس خس
٢ حبة بطاطا حلوة مشوية أو مطهية على البخار
٢ معلقة كبيرة لب أبيض (حب القرع)
يمكن إضافة: السبانخ الخضراء أو الكايل

تتبيلة المستردة الحلوة (سويت مسترد):
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون بكر (درجة أولى)
٢ معلقة صغيرة شراب مايبل أو عسل نحل
١ معلقة صغيرة مستردة (أو أكثر حسب الرغبة)
١ معلقة صغيرة خل بلسمي
رشة زعتر
رشة مرمرية
نصف معلقة ملح
فلفل أسود حسب الرغبة

تكفي شخصين



الكول سلو





أو



المكونات:

٢ كوب كرنب أخضر (سلطة)، شرائح رفيعة
١ كوب كرنب أحمر، شرائح رفيعة
١ كوب جزر مبشور

صوص المايونيز (صفحة ٥٠)

تكفي لأربع أشخاص

يحتوي الكرنب على فيتامين سي أكثر من البرتقال!
و هو رائع لإزالة السموم من الجسم (ديتوكس) و الحماية من الأمراض - كما أنه يضفي اللمعان على الشعر و البشرة!

- **يضاف المايونيز على الخضراوات**
- **يتم تغطيته ببلاستيك شفاف**
- **يترك في الثلاجة لمدة ثلاث ساعات قبل التقديم**

سلطة النسواز النباتي

المكونات:

١ رأس خس
١ حبة بطاطس مسلوقة، مكعبات
١ حبة أفوكادو نضجة، مكعبات
٢ حبة طماطم متوسطة، مكعبات
٤ حبات زيتون أسود أو كالاماتا أنصاف
يمكن إضافة: فاصوليا خضراء مطهية على البخار

صوص الفينيجرت:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة كبيرة مستردة
عصير ١ حبة ليمون
١ فص ثوم
١ معلقة صغيرة خل تفاح
نصف معلقة ملح
فلفل أسود حسب الرغبة

يمكن إضافة : ١ معلقة كبيرة عسل نحل و ريحان طازج و شبت طازج

تكفي شخصين

ما أنني قضيت معظم طفولتي في جنوب فرنسا ، فبالنسبة لي، سلطة النسواز من أساسيات طفولتي . ولكن، بما أنني لا أحب أكل البيض و السمك المطهو ، فقد قمت بابتكار نسختي الخاصة من النسواز النباتية.

هذه السلطة رائعة لمفضلي الأكل المطهو على الغير المطهي و يريدون استهلاك خضراوات طازجة أكثر في نفس الوقت!

سلطة العدس بالفلفل

المكونات:

١ كوب عدس مطبوخ*
١ فلفل أحمر
١ فلفل أصفر
كبشة من البقدونس
يمكن إضافة: ١ حبة بصل أحمر صغيرة

تتبيلة الكمون:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة كبيرة خل أبيض
عصير ٢ حبة ليمون
١ فص ثوم مفروم
١ معلقة صغيرة كمون (أو أكثر حسب الرغبة)
نصف معلقة ملح
يمكن إضافة: فلفل حار

*يمكن ايضا استبدال العدس بالكينوا لسلطة لذيذة و صحية

تكفي شخصين

كوب واحد من العدس يحتوي على ١٨ جرام بروتين - مما يجعله من أفضل المأكوات النباتية للأطفال و الرياضيين . كما تحتوي هذه السلطة على كمية كبيرة من الحديد و فيتامين سي - و هي أيضا تعطيك الاحساس بالشبع و الطاقة



سلطة الفراولة بالبرتقال و الأفوكادو



هذه السلطة الشتوية مصدر رائع للفيتامين سي بالرغم من قلة نسبة السكر بها .
إنها حل « حلو « لو أحسست بالاكتئاب!

المكونات:

خضرة مشكلة
١ كوب فراولة أنصاف
١ أفوكادو، مكعبات
٢ معلقة كبيرة ورق ريحان
يمكن إضافة جرجير

التتبيلة:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
ربع كوب عصير برتقال
عصير نصف ليمونة
نصف معلقة ملح

تكفي شخصين



سلطة التفاح بالعين جمل




المكونات:

١ حبة (رأس) خس
١ حبة تفاح مقطعة شرائح رفيعة
ربع كوب عيدان كرفس (مستورد) مكعبات
نصف كوب عين جمل (منقوع لمدة ٣ ساعات)
شرائح جبن ناشف (ص. ١٤٦)

التتبيلة:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون بكر اكسترا
عصير نصف ليمونة
١ معلقة صغيرة خل تفاح
نصف معلقة ملح
فلفل أسود حسب الرغبة
(و يفضل إضافته بزيادة)

تكفي شخصين

العين جمل مصدر رائع للأوميجا-٣ و التفاح يحتوي على كميات كبيرة من البروتينات الأساسية. بشرتك و مستويات طاقتك ستذدهر مع هذه السلطة!

نصيحة: بمجرد ما يتم تحضير التتبيلة يفضل وضع شرائح التفاح فيها لتتشربها فذلك يضفي على السلطة طعم أفضل!

سلطة المانجو البلسمية




المكونات:

١ رأس خس
١ كوب مانجو مكعبات (هندي أو بلدي)
ربع كوب أنصاف لوز
١ حبة بصل أحمر صغيرة شرائح
يمكن إضافة: ورق سبانخ غير مطهو أو كرنب أخضر و ورق ريحان

التتبيلة:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة كبيرة خل بلسمي
عصير نصف ليمونة
نصف معلقة صغيرة ملح

تكفي شخصين

هذه السلطة الشتوية مصدر رائع لا يصدق للفيتامين سي و الحديد و الكالسيوم. كما أنكم سوف تدمنون التتبيلة البلسمية !

سلطة الفراولة البلسمية




المكونات:

١ رأس خس
١ كوب فراولة أنصاف
ربع كوب أنصاف لوز أو فستق
١ حبة بصل أحمر صغيرة، شرائح
يمكن إضافة: ورق سبانخ غير مطهو أو
كرنب أخضر و ورق ريحان

التتبيلة:
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة كبيرة خل بلسمي
نصف كوب فراولة
عصير نصف ليمونة
نصف معلقة صغيرة ملح

تكفي شخصين

هذه السلطة الشتوية مصدر رائع لا يصدق للفيتامين سي و الحديد و الكالسيوم.
كما أنكم سوف تدمنون التتبيلة البلسمية !

الطريقة:
تخلط مكونات التتبيلة جيدا حتى تصبح خليط املس و ناعم.



سلطة الفلافل (الغير مطهو)




المكونات:

١ رأس خس
١ حصة فلافل غير مطهية
١ حبة طماطم مكعبات
١ حبة خيار مكعبات
صوص طحينة (ص. ٣٦)

يمكن استخدام: خبز مسطح لعمل لفائف (ص. ١٣٢-١٣٤)

الفلافل الغير مطهو:
١ و نصف كوب عين جمل (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ثلاث أرباع كوب بقدونس
ثلاث أرباع كوب كسبرة خضراء
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ فص ثوم
١ معلقة صغيرة كمون
نصف معلقة كسبرة ناشفة مطحونة
رشة ملح
سمسم

تكفي شخصين

تعتبر كرات الفلافل هذه بديل رائع للطعمية المعتادة التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و الطعمية مصنوعة من الفول الذي يصعب هضمه.
الجوز مصدر رائع للأوميجا ٣ كما أنكم تحصلون هلى احتياجاتكم اليومية من الخضرة مع البقدونس و الكسبرة.

الطريقة:
- **يصفى الجوز و يشطف جيدا**
- **تخلط كل المكونات جيدا في جهاز المطبخ حتى يبدء الخليط بالتماسك و قد يتطلب هذا بضع دقائق**
- **يحضر وعاء به ربع كوب سمسم (محمص أو نيء)**
- **يقسم العجين لكرات صغيرة**
- **تغطى كل كرة بالسمسم**
- **تترك الكرات لمدة ساعة لتجف قبل الأكل**
- **يمكن حفظها بالثلاجة لمدة ثلاث أيام**



طبق البنجر بالكينوا



المكونات:

٢ كوب كينوا مطبوخ
حبة بنجر
كوب سبانخ نيء أو كيل
نصف كمية جبن المكسرات مقطع لمكعبات (ص. ١٤٦)
٢ معلقة كبيرة انصاف لوز أو فستق أو حبات الصنوبر أو بذر القرع
يمكن أيضاً إضافة: قرع محمصة

التتبيلة:
٢ معلقة كبيرة زيت الزيتون
فص ثوم مفروم
عصير نصف ليمونة
نصف معلقة صغيرة ملح
رشة زعتر
كما يمكن تتبيل الوصفة بالمايونيز (ص. ٥٠) أو الطحينة (ص. ٣٦) بدلاً من هذه التتبيلة

تكفي شخصين

هذه الوجبة غنية بالبروتين و حلوة المذاق و دافئة – و أنا من محبي هذا الخليط من منتجات الشتاء!
هذه الوصفة سهلة التحضير و لذيذة و ممتعة كما أنها تتركك بشعور ممتلئ .

- **يتم سلق البنجر حتى يصبح طري جداً (بهذه الطريقة يسهل تقطيعه)**
- **يترك ليبرد و يقطع لمكعبات**
- **يخلط البنجر بالكينوا و الخضراوات**
- **يضاف الجبن و خلطة التتبيل مع بعض المكسرات أو الحبوب**



سلاطة نبات الرجلة




المكونات:

٢ كوب نبات الرجلة المفروم
نصف كوب مكعبات جبن المكسرات
(صفحة ١٤٦)
نصف كوب عنب

التتبيلة:
معلقة كبيرة خل تفاح
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
رشة أوريجانو
ملح و فلفل حسب الطعم

تكفي شخصين

هذه سلطة لذيذة فرش للصيف! أوصي بزراعة الرجلة الخاصة بك لأنها تنمو بسهولة و هي مصدر رائع للأوميجا -٣



اللفائف الصيفية



المكونات:

٥-٨ أوراق أرز
١ حبة جزر
١ حبة خيار
نصف حبة فلفل أحمر شرائح
نصف حبة فلفل أصفر شرائح
١ حبة أفوكادو طرية (مقطع لشرائح
بسمك نصف سنتيمتر)
١ معلقة كبيرة ورق نعناع مفروم ناعم
١ معلقة كبيرة ورق ريحان مفروم ناعم

يمكن إضافة: ورقة خس لكل لفة و سمسم
و براعم الفاصوليا و كرنب أحمر

تكفي شخصين

- **يتم تقطيع الخضراوات**
- **يتم استخدام قطاعة الجوليان لتقطيع الخيار و الجزر لتعطي ارفع شرائح ممكنة**
- **تخلط الخضراوات و الأعشاب**
- **يتم ملء وعاء كبير بالماء**
- **توضع ورقة الأرز بالوعاء لمدة عشر ثوان**
- **تفرد الورقة في طبق مفرود و يتم وضع كبشة من الخليط في منتصفها**
- **يتم تطبيق الأطراف للداخل**
- **تلف الورقة بحذر**

ملحوظة: يجب أن تلف جيدا لكن بحذر حتى لا تتقطع!

تقدم مع غموس الفول السوداني (صفحة ٣٢) أو صوص الفلفل الحلو (صفحة ٢٨)



لفائف السلق



يتم استخدام الحشو من لفائف الصيفية (ص. ٨٠) أو الفلافل الغير مطهية (ص. ٧٤) و توضع في ورقة كبيرة من السلق السويسري. يمكن استخدام ورق البنجر و لكنه أصغر في الحجم.

يقدم مع أي غموس و لكنني أفضل إضافة الغموس للحشو ليسهل التماسك عند اللف. أنا شخصيا أحب وصفة الفلافل مع غموس حمص اللوز(ص. ٤٨)!

لفائف الكرنب



يتم استخدام الحشو من لفائف الصيفية(ص. ٨٠) و تلف في ورق الكرنب الكبير.
يمكن استخدام الكرنب الأبيض أو الأحمر.
يمكن استخدام الكرنب الطازج أو طهو الكرنب على البخار لمدة ٥ دقائق ليسهل لفه و هضمه!

تقدم مع أي غموس (حسب الرغبة)



الأطباق الرئيسة

السوشي ماكي

المكونات:

لتحضير الأرز:
١ كوب أرز أبيض
١ و نصف كوب ماء ساخن
١ معلقة كبيرة زيت جوز هند
رشة ملح

اللفة المصري:
٢ حبة فطر مطبوخ أو نيء و مقطع لشرائح رفيعة
١ حبة تمر مقطعة لشرائح رفيعة
نصف ثمرة خيار مقطع لشرائح رفيعة
ربع ثمرة أفوكادو مقطعة لشرائح بسمك نصف سنتيمتر

أو...

لكل أصناف السوشي يتم تحضير أرز السوشي و ذلك باستخدام الأرز و التتبيلة الياباني . و رغم ذلك ، فإنني أفضل استخدام الأرز المصري المحمر كما يمكن استخدام الأرز الأسمر أيضا.

لقد قمت بتقديم النكهات المختلفة التي استطعت التوصل إليها للسوشي. إن أردت معرفة كيفية لف السوشي فيمكنكم معرفتها عن طريق الفيديوهات على الانترنت. هي سهلة و لكن تحتاج للتمرين.

الطريقة:

- **يغسل الأرز و ينقع بالماء لمدة ١٠ دقائق قبل الطهو**
- **يشطف الأرز جيدا**
- **يتم تحمير نصف كمية الأرز في الزيت حتى يتحول لون بعض الحبات للون الذهبي (حوالي ٥ دقائق على نار متوسطة)**
- **يضاف باقي كمية الأرز و الماء و توضع على نار عالية حتى الغليان**
- **تنقل على نار هادئة و تغطى و تترك لمدة من ٢٠-٢٥ دقيقة.**
- **قبل أن تطفىء النار تأكد من أن الأرز استوى (أصبح طرى)**

هذه الكمية تكفي لـ٤-٥ لفائف

عندما يستوى الأرز و يصبح جاهزا للف قم باختيار أحد المجموعات التالية للحشو كل منهم تكفي للفة واحدة

لفة الكاليفورنيا
نصف حبة جرز مبشورة
١ معلقة كبيرة صوص السيزر (ص. ٥٦) أو **المايونيز** (ص. ٥٠)
ربع ثمرة أفوكادو مقطعة لشرائح بالطول

يتم خلط الجرز بالصوص قبل حشو الرول

أو

اللفة الاستوائية
نصف ستيك البطيخ (ص. ١١٤)
١ معلقة صغيرة جنزبيل مبشور
١ معلقة كبيرة ورق ريحان

يمكنك الاستمتاع باللفائف السوشي مع صوص الصويا و الجنزبيل المخلل. و إن أردت صوص كريمي أكثر ، يمكن استخدام صوص السيزر أو المايونيز و هذا اختيار جيد في حالة عدم قدرتكم على تحمل صوص الصويا.

نصيحة: لعمل أرز أصفر أو زهري يمكن إضافة معلقة صغيرة كركم أو شريحة بنجر للأرز عند استوائه مع التقليب.

سوشي الأوراماكي

لفائف الأوراماكي هي لفائف معكوسة أي بمعنى أن الأرز بالخارج و عشب البحر بالداخل حول الخضراوات.
هذه اللفائف سهلة التحضير و أسهل مما تبدو و لكن مثل كل شيء، يجب التدريب عليها.
يوجد الكثير من الفيديوهات على الانترنت لشرح كيفية عملها.
سوف تحتاجون لكمية أقل من الأرز لعمل الأوراماكي و لكن نفس كمية الحشو.

أنا أحب تغطية اللفة بالسمسم المحمص! كما يمكنكم تغطيتها بشرائح الأفوكادو أو المانجوأو الفلفل المحمر أو البطيخ (صفحة ١١٤).



فاهيتا البطاطا الحلوة

المكونات:

٢٠٠ جرام بطاطا حلوة (متوسطة الحجم)
حبة بصل أبيض مقطعة لشرائح
٤ فصوص ثوم مفروم
معلقة كبيرة جنزبيل مبشور
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون أو جوز هند
حبة طماطم مقطعة لشرائح
حبة ففلفل أخضر مقطعة لشرائح
كوب فطر مقطع لشرائح
عصير حبة برتقال واحدة
٢ معلقة كبيرة صوص الصويا
معلقة كبيرة بودرة كاري
معلقة صغيرة كمون
معلقة صغيرة بابريكا
معلقة صغيرة فلفل أسود
معلقة صغيرة ملح
بودرة شطة حسب الطعم

وقت التحضير :
أقل من ساعة
يكفي شخصين



- **تقطع البطاطا لشرائح رفيعة (٣ مم)**
- **تقلى بالزيت مع الثوم و الجنزبيل و البصل**
- **استمر بالتقليب حتى يذبال البصل (يصبح شفاف)**
- **تضاف شرائح الطماطم و الفلفل و الفطر**
- **تقلب لبضع دقائق ثم تضاف باقي المكونات**
- **تطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج البطاطا (تصبح طرية)**

تقدم مع الخبز المفرود (ص. ١٣٢-١٣٤) و بستو الكسبرة الناشفة و الجنزبيل (ص. ٣٨)



راپ شاورما نباتي

المكونات:

١ حبة بصل وسط شرائح
٢ طماطم
٢ فلفل (أي لون) شرائح
١ كوب سبانخ و/أو كايل
٢ فص ثوم مفروم
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة صغيرة بابريكا
رشة كسبرة
رشة حبهان
رشة فلفل أسود
رشة شطة

يمكن إضافة: خيار مخلل ، كرات البرجر الصغيرة (ص. ١٠٠)

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



- **يحمر البصل و الفلفل في زيت جوز هند مع التقليب الخفيف**
- **عندما يذبل البصل (يصبح شفاف) و يصبح الفلفل طري تقطع كل حبة الطماطم إلى ثمانية شرائح و تضاف للمقلاه**
- **تقلب لمدة دقيقة ثم يضاف الثوم و البهارات**
- **تقلب ثلاث دقائق ثم تضاف الخضرة**
- **عند نضوج الخضرة (تصبح طرية) ترفع المقلاه من على النار**

يمكن يلف المزيج في الخبز (ص. ١٣٢-١٣٤) مع إضافة الحمص (ص. ٤٨) أو الطحينة (ص. ٣٦)



صوص البولونيز

المكونات:

١ حبة بصل
١ حبة جزر
٥٠٠ جرام طماطم
كوب ماء
١ فص ثوم
١ معلقة كبيرة ريحان طازج
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
نصف معلقة ملح
١ كوب عين جمل (منقوع لمدة ٣ ساعات)

- **يقطع البصل والجزر إلى مكعبات صغيرة جدًا (أو استخدم جهاز المطبخ)**
- **يتم تحمير الخضار بالزيت لمدة ٥ دقائق، حتى البصل يصبح شفافاً**
- **يقطع الطماطم في أرباع و ينزع منها البذور**
- **يخلط الطماطم مع الماء والثوم لمدة دقيقة**
- **ثم تنقل للمقلاه و تطهى على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة**

- **تصفى المكسرات و تشطف جيدا**
- **تطحن لتكون كالدقيق الخشن**
- **تضاف المكسرات و الريحان للصوص**
- **يطهى المزيج على النار لمدة دقيقة مع التقليب**

هل لديك حساسية من المكسرات؟
يمكن استبدالها بالعدس المطبوخ.

وقت التحضير :
أقل من ساعة
يكفي شخصين





لازانيا الخضروات



المكونات:

شرائح الكوسة:
١ كيلو كوسة
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
ملح و فلفل

صوص الطماطم (صفحة ٤٥)

صوص البشاميل (صفحة ٤٥)
(أو جبن ص. ١٤٨)

صوص البولونيز (صفحة ٩٢)

وقت التحضير:
من ساعة لساعتين
تكفي ٤ أشخاص



لهذه الوصفة ، يعد التحضير هو المفتاح!
لتوفير وقت اكثر ، تأكد من أن جميع الصلصات جاهزة (بكمياتها الكاملة)

- **يسخن الفرن ل١٨٠ درجة**
- **تغسل الكوسة و تقطع لشرائح رفيعة (٣-٥ مم) بالطول**
- **ترش بالملح و الفلفل**
- **تدهن صينية فرن بزيت الزيتون و توضع شرائح الكوسة فيها**
- **تخبز على الرف العلوي من الفرن (أو تحت الشواية) لمدة ١٠ دقائق**
- **تكرر الخطوات حتى تخبز كمية الكوسة بالكامل**
- **بعد الانتهاء تترك الكوسة جانبا و يترك الفرن مشتعل كما هو**

- **توضع طبقات فى الطاجن او صنية فرن على النحو التالي:**
كوسة - صوص بولونيز - صوص طماطم - كوسة - صوص طماطم - باشاميل

- **تخبز لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل**



نودلز الفطر بالكريمة



المكونات:

٢٠٠ جرام نودلز الأرز
٢٠٠ جرام فطر
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ فص ثوم
١ معلقة صغيرة زعتر جاف
كبشة بقدونس مفروم
رشة ملح

مكونات الصوص:
ربع كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
١ كوب ماء
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
رشة جوز الطيب
رشة فلفل
نصف معلقة صغيرة ملح
١ معلقة صغيرة نشا

وقت التحضير:
أقل من ساعة
تكفي شخصين



- **يصفى الكاجو و يشطف جيدا**
- **تطهى النودلز كما هو مذكور على العبوة**
- **تخلط مكونات الصوص و تترك جانبا**
- **يحمر الفطر مع الثوم و الزعتر و الملح في زيت الزيتون مع استمرار التقليب لمدة ٥ دقائق حتى يصبح الفطر طري**
- **يجنب نصف كمية الفطر**
- **يضاف الصوص لباقي الكمية و يترك لمدة ٥ دقائق ليستوي**
- **تضاف النودلز مع التقليب ثم باقي كمية الفطر**

تقدم مع رشة بقدونس عليها.



ريزوتو الفطر

المكونات:

١ كوب أرز بني
١ حبة بصل صغيرة مكعبات
٤ كوب مرقة خضار أو ماء
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
٢٥٠ جرام فطر مكعبات
٤ فصوص ثوم مفروم
معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة صغيرة زعتر
١ معلقة صغيرة مرمرية
فلفل مطحون (طازج) حسب الرغبة

يمكن إضافة : ربع كوب جبن (ص. ١٤٦)

وقت التحضير :
ساعة
تكفي ٢-٤ أشخاص

• يحمر البصل مع الأرز في حلة كبيرة على نار متوسطة مع استمرار التقليب لبضع دقائق
• تضاف المرقة أو الماء و يسخن حتى الغليان
• تغطى و تترك لتستوي على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة
• في هذه الأثناء يحمر الفطر و الثوم مع الملح في زيت الزيتون (يستغرق الأمر حوالي ١٠ دقائق حتى يصبح الفطر طري)
• بعد مرور الـ٤٠ دقيقة يضاف خليط الفطر للأرز مع الأعشاب و يترك لمدة ١٠ -١٥ دقيقة ليمتص الأرز الطعم مع التقليب كل حين.
• يرش المزيد من زيت الزيتون أو الجبن و الفلفل الأسود.

نصيحة: **يفضل نقع الأرز من الليلة السابقة لنتيجة أفضل و لاختصار مدة الطهي.**

بيلاو البسمتي بالبهارات

المكونات:

كوب أرز بسمتي
معلقة كبيرة زيت جوز الهند
٢ معلقة كبيرة زبيب (أو أكثر حسب الرغبة)
معلقة صغيرة بودرة كركم
عود قرفة
ورقة لورة
٤ عيدان قرنفل
٤ حبات هيل
معلقة صغيرة ملح
٢ كوب ماء

كما يمكن إضافة ٢ معلقة كبيرة أنصاف اللوز و/أو الفستق

وقت التحضير:
أقل من ساعة
تكفي شخصين



- **يحمر الأرز في زيت جوز الهند لمدة ٣٠ ثانية**
- **تضاف كل المكونات (البهارات و الزبيب و الماء)**
- **تسخن حتى الغليان ثم ترفع على نار هادئة و تغطى لمدة ١٥ دقيقة.**
- **تضاف المكسرات حسب الرغبة**

برجر البنجر

المكونات:

٢٥٠ جرام بنجر
١ حبة بصل كبيرة
٤ فصوص ثوم
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
كوب و نصف كينوا مطبوخة أو لوبيا
نصف كوب دقيق أرز أز دقيق شوفان
ربع كوب بذر كتن مطحون
كبشة بقدونس مفرومة

مكونات الصوص:
١ معلقة كبيرة خل بلسمي
١ معلقة كبيرة مستردة
٢ معلقة كبيرة ماء
١ معلقة كبيرة أعشاب مجففة (المفضلة لديكم)
١ معلقة صغيرة بابريكا
١ معلقة صغيرة كاكاو
نصف معلقة صغيرة فلفل أسود
نصف معلقة صغيرة كسبرة ناشفة
رشة قرفة
رشة جوز الطيب

- **يخلط البصل و الثوم و البنجر في جهاز المطبخ حتى تصبح القطع أقل من ٥مم**
- **يحمر المزيج في زيت زيتون مع الملح على نار هادئة حتى يذبل البصل**
- **ينقل المزيج لوعاء كبير و يترك حتى يبرد**
- **في هذه الأثناء، يمكن تحضير الصوص بخلط كل مكوناته في وعاء آخر**
- **عندما يبرد مزيج البنجر، تضاف كل المكونات لبعضها و تقلب حتى تحصل على عجينة متماسكة**
- **يتم ضبط الملح (حسب الرغبة)**
- **تكور قطع من العجينة أو يتم عمل قطع برجر (مفلطح) منها**

- **يمكن حفظ هذا البرجر في الثلاجة لمدة ٥ أيام أو في الفريزر لشهور.**

- **يتم تحمير كل قطعة علي كل ناحية (لمدة ٥ دقائق للناحية) في مقلاه مغطاه بكمية وفيرة من زيت جوز الهند.**



ال وقت التحضير:
أقل من ساعة
يكفي ٤ أشخاص



برجر الفطر

المكونات:

١ حبة بصل كبيرة
٢٠٠ جرام فطر
ربع كوب زيت زيتون
٤ فصوص ثوم
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
كوب عدس مطهو أو لوبيا
كوب دقيق شوفان أو دقيق أرز
ربع كوب بذر كتان مطحون
كبشة بقدونس مفرومناعم

مكونات الصوص:
٢ معلقة كبيرة صلصة طماطم
٢ معلقة كبيرة ماء
١ معلقة كبيرة خل بلسمي
١ معلقة كبيرة صوص الصويا أو المستردة
١ معلقة كبيرة أي أعشاب جافة
١ معلقة صغيرة بابريكا
نصف معلقة صغيرة فلفل أسود
نصف معلقة صغيرة كسبرة ناشفة
نصف معلقة صغيرة كاكاو
رشة قرفة
رشة جوز طيب

- **يخلط البصل و الثوم و الفطر في جهاز المطبخ حتى تصبح القطع أقل من ٥مم**
- **يحمر المزيج في زيت زيتون مع الملح على نار هادئة حتى يذبل البصل**
- **ينقل المزيج الى وعاء كبير و يترك حتى يبرد**
- **في هذه الأثناء، يمكن تحضير الصوص بخلط كل مكوناته في وعاء آخر**
- **عندما يبرد مزيج الفطر، تضاف كل المكونات و تقلب حتى تحصل على عجينة متماسكة**
- **يتم ضبط الملح (حسب الرغبة)**
- **تكور قطع من العجينة ثم تسطح لعمل قطع برجر منها**

يمكن حفظ هذا البرجر في الثلاجة لمدة ٥ أيام أو في الفريزر لشهور.

يتم تحمير كل قطعة علي كل جانب (لمدة ٥ دقائق للجانب) في مقلاه مغطاه بكمية وفيرة من زيت جوز الهند.



وقت التحضير:
أقل من ساعة
يكفي ٤ أشخاص



البيتزا



المكونات:

القاعدة:
(راخع صفحة ١٣٥)

صوص الطماطم:
٥٠٠ جرام طماطم
١ فص ثوم
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة صغيرة زعتر أخضر مجفف (أوريجانو)
٢ معلقة كبيرة ريحان طازج
١ معلقة كبيرة زيت زيتون

الجبن:
كوب جبن تسييح (ص. ١٤٨)

وقت التحضير:
أقل من ساعة
لشخصين



طريقة الصوص الطماطم:

- **تخلط كل المكونات باستثناء الريحان و تطهى في مقلاه كبيرة على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق حتى تصبح سميكة**
- **يضاف الريحان**
- **عند الوصل للسمك المطلوب ترفع من على النار و تترك جانبا**

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ٢٠٠ مئوية**
- **يتم فرد قطعتين من قاعدة البيتزا على ورق زبدة (كلما كانت أرفع سمكا كلما كان ذلك أفضل) يمكن أن يصل قطر الواحدة لـ٢٥ سم و يكمن استحدام ورقة بلاستيك ليساوى السمك**
- **يضاف كمية من الصوص و يفرد**
- **يضاف نصف كوب من الجبن لكل بيتزا و يضاف عليها الأعشاب**
- **يمكن إضافة المكونات المفضلى لديكم فوق الجبن (الفطر و السبانخ المسلوقة و متقطعة لشرائح الأناناس و الفلفل الأحمر... إلخ)**
- **تطهى في الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة**

نصيحة: إن أردت إطعام شخص لا يحب الخضار و متعب في أكله ، حاول إخفاء الخضار تحت الجبن!



كاري جوز الهند بالخضروات

المكونات:

٤ فصوص ثوم مفروم ناعم
٢ معلقة كبيرة جنزبيل مبشور
٢ حبة طماطم متوسطة
١ حبة بصل (صغيرة)
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند أو زيت سمسم
٢ معلقة كبيرة بودرة كاري
٤ كوب خضار مشكل *
٢ كوب لبن جوز هند
١ معلقة كبيرة من أي من مواد التحلية المفضلة عصير نصف ليمونة
١ معلقة كبيرة ريحان طازج
كبشة سبانخ أو كرنب أخضر
ملح حسب الرغبة

يمكن إضافة: عود عشب الليمون، بودرة شطة أو فلفل حار طازج

وقت التحضير:
أقل من ساعة
يكفي ٢-٤ أشخاص

- **يحمر الثوم و الجنزبيل و الطماطم و البصل في مقلاه كبيرة أو حلة على نار متوسطة**
- **يقلب باستمرار لمدة دقيقتان**
- **تضاف الخضراوات المشكلة* و الملح و بودرة الكاري مع التقليب لمدة ١-٢ دقيقة**
- **يضاف اللبن و يترك لمدة ١٠ دقائق تقريبا على نار هادئه**
- **تضاف الخضرة و مادة التحلية مع التأكد أن كمية الملح مناسبة**

*** التشكيلة المفضلة لدي هي البروكلي و الجزر و البازلاء و الفطر. و أحب أيضا البطاطا و الباذنجان بالكاري و لكن يفضل سلقهم أولا قبل أضفتهم لباقي المكونات.**

أقتراحات التقديم: استمتع بهذه الوصفة مع الأرز البسمتي أو النودلز



نودلز تايلندية

المكونات:

٢٠٠ جرام نودلز الأرز
٢ فص ثوم
٢ معلقة كبيرة جنزبيل مبشور
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند أو زيت سمسم
١ حبة بصل أخضر
٢ كوب خضارر مشكل (حسب الرغبة)*
٢ معلقة كبيرة صوص صويا أو ١ معلقة صغيرة ملح
٢ معلقة كبيرة عجينة تمر
٢ معلقة كبيرة فول سوداني مجروش
١ كبشة براعم فول الصويا
١ كبشة كسبرة خضراء
١ حبة ليمون

يمكن إضافة : فلفل شطة و ريحان طازج و سمسم، بيضة مقلية



وقت التحضير:
أقل من ساعة
تكفي شخصين

- **تطهى النودلز كما ما هو مذكور على العبوة و تترك جانبا**
- **تقطع الخضراوات* لشرائح صغيرة**
- **تحمر الخضراوات مع الثوم و الجنزبيل على نار عالية لمدة دقيقتان (يمكن استخدام زيت جوز الهند أو زيت السمسم)**
- **يضاف الفول النابت و النودلز**
- **ثم يضاف صوص الصويا و معجون التمر**
- **تقلب لمدة دقيقة**
- **تقدم بالفول السوداني المجروش و الليمون و أي إضافات تفضلونها**

*** لهذه الوصفة أفضل استخدام الجزر و البروكلي و الفطر و /أو الكرنب**



فطيرة البطاطس

المكونات:

للقاعدة:
كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
١ كوب سبانخ أو كرنب أخضر
نصف كوب زيت زيتون أو زيت جوز هند
نصف معلقة صغيرة ملح

للحشو:
١ حبة بصل، شرائح
٢ كراث شرائح
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
فلفل أسود حسب الرغبة
٢ كوب بطاطس مهروسة
١ كوب أي لبن نباتي
يمكن إضافة أي خضروات تفضلونها

وقت التحضير:
ساعة
يكفي ٤ أشخاص



- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠**
- **تخلط مكونات القاعدة في جهاز المطبخ**
- **يحضر قالب كيك أو كب كيك و يوضع به ورق زبدة**
- **يتم ضغط العجينة برفق لعمل القاعدة**
- **يترك طرف بدوران كل قطعة بارتفاع ١ سنتيمتر على الأقل**
- **تخبز لمدة ١٠ دقائق**

- **يتم عمل سوتيه من البصل و الكراث في زيت الزيتون و الملح و الفلفل حتى يذبل البصل**
- **يتم ضرب البطاطس المهروسة مع اللبن حتى تصبح خليط ناعم و املس**
- **ينقل الخليط للمقلاه و يقلب حتى يمتزج جيدا**
- **عندما تكون القاعدة جاهزة ، يضاف إليها خليط الخضراوات و تخبز بالفرن لمدة ٣٠ دقيقة**

إن أردت إخفاء الخضروات في الفطيرة، يمكن وضعها تحت طبقة البطاطس! لن يلاحظها الأطفال!



كيش الخضار



المكونات:

للقاعدة:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
١ كوب سبانخ أو كرنب أخضر
نصف كوب زيت زيتون أو زيت جوز هند
نصف معلقة صغيرة ملح

للحشو:

١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ حبة بصل، مكعبات
١ حبة فلفل أحمر أو أصفر، مكعبات
١ حبة بقدونس مفرومة
نصف كوب شرائح طماطم مجففة أو زيتون
٥ بيض أورجانيك
١ معلقة صغيرة ملح
رشة فلفل أسود و إوريجانو
نصف كوب أي لبن نباتي

وقت التحضير:
ساعة
يكفي ٤ أشخاص



- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠**

- **تخلط مكونات القاعدة في جهاز المطبخ**
- **يحضر قالب كيك أو كب كيك و يوضع به ورق زبدة**
- **يتم ضغط العجينة برفق لعمل القاعدة**
- **يترك طرف بدوران كل قطعة بارتفاع ١ سنتيمتر على الأقل**
- **تخبز لمدة ١٠ دقائق**

- **يتم عمل سوتيه من البصل و الفلفل في زيت الزيتون حتى يذبل البصل**
- **يخفق البيض و اللبن في وعاء**
- **يضاف المكونات الأخرى والخضار المطبوخ**
- **تخلط جيدا حتى تحصل على خليط موحد**
- **عندما تكون القاعدة جاهزة ، يضاف إليها خليط الحشو و تخبز بالفرن لمدة ٣٠ دقيقة**

إن أردت إخفاء الخضروات في الكيش، لن يلاحظها الأطفال!

البطاطس المحشية



المكونات:

٥٠٠ جرام بطاطس
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون أو
زيت جوز هند
ملح و فلفل حسب الرغبة

نصف كمية صوص البولونيز (ص. ٩٢)
ربع كمية جبن التسييح (ص. ١٤٨)

اختياري: ١ كوب مكعبات صغيرة من
الخضروات

وقت التحضير:
ساعة
يكفي شخصين



- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تسلق البطاطس حتى تصبح طرية**
- **تقطع كل حبة لنصفين**
- **يجوّف كل نصف ليكون سمكه ٣-٤مم (يمكن الاحتفاظ بالبطاطس المأخوذة لعمل الفطيرة (صفحة ١١٠)**
- **بحذر و باستخدام أصابعك قم بتغطية البطاطس بالزيت و الملح و الفلفل**
- **يتم ملئ كل نصف بصوص البولونيز و يغطّى بمعلقة من جبن التسييح**
- **يخبز بالفرن لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى تصبح الأطراف مقرمشة**

ستيك البطيخ

المكونات:

٤ قطع من البطيخ (بسمك ٢ سنتيمتر وبطول ١٠ سنتيمتر)
٢ فص ثوم شرائح رفيعة جدا
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
٢ معلقة كبيرة روزماري
١ معلقة كبيرة زعتر
١ معلقة كبيرة أوريجانو
١ معلقة كبيرة ريحان (طازج أو جاف)
ملح و فلفل حسب الرغبة

يمكن إضافة: ٢ معلقة كبيرة صوص الصويا
٢ معلقة صغيرة خل بلسمي

وقت التحضير:
٣-٤ ساعات
يكفي شخصين



- **تخلط كل المكونت باستثناء البطيخ في وعاء أو علبة**
- **توضع كل قطعة من البطيخ فى الوعاء على حدى لتغطي بالخليط جيدا**
- **تأكد من عدم وجود أي من بذور البطيخ و إزالتهم**
- **يسخن الفرن لـ١٥٠ درجة**
- **تترك قطع البطيخ لتتبل لمدة ٣٠ دقيقة**
- **توضع القطع في صينية في الفرن و تطهى**
- **تترك القطع لمدة ساعة ثم تقلب**
- **تترك لمدة ساعتان**

يمكن التقديم و الأكل مباشرة أو تحفظ في الثلاجة لمدة لا تزيد عن ٥ أيام

اقتراحات التقديم: **يمكن أن تقدم مع المستردة أو صوص الفطر أو صوص الفلفل الأسود**



لفائف الباذنجان

المكونات:

١ كيلو باذنجان
ربع كوب زيت زيتون
ملح بحر
فلفل أسود
مقدار صوص البولونيز (ص. ٩٢)
كما يمكن إضافة كوب صلصة طماطم (ص. ٤٥)

وقت التحضير:
ساعة
يكفي شخصين



- **يسخن الفرن للشوي**
- **يقطع الباذنجان لشرائح طويلة و يصف في مصفاة**
- **يملح جيداً (يتم دعك الملح للتأكد من تساوي التمليح)**
- **يترك لنصف ساعة (سيسحب الملح الرطوبة الزائدة من الباذنجان)**
- **يتم تغليف كل شريحة بزيت الزيتون و رص الشرائح في صينية فرن (أو صنيتين حسب الكمية)**
- **يشوى الباذنجان لمدة ٤ دقائق على كل ناحية أو حتى يصبح لونه ذهبي**

- **يسخن الفرن لـدرجة حرارة ١٨٠ مئوية**
- **يترك الباذنجان ليبرد ثم يتم وضع ملو معلقة كبيرة من صوص البولونيز في منتصف كل شريحة و لفها.**
- **ترص الشرائح الملفوفة في صينية خبز**
- **يمكن تغطية الباذنجان بالصينية بصلصة الطمام قبل الخبز و لكن هذا حسب الرغبة**
- **تخبز بالفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجو مئوية لمدة ٢٠ دقيقة**



صلصة الفطر

المكونات:

حبة بصل كبيرة (مقطع لشرائح)
فص ثوم (مقطع لشرائح)
٢٥٠ جرام فطر (مقطع لشرائح)
٤ معلقة كبيرة زيت زيتون
أو زيت جوز هند
معلقتين كبيرة صوص الصويا
معلقة صغيرة فلفل أسود
معلقة صغيرة ملح، أو أكثر
معلقتين صغيرة نشا
كوب مرقة خضار
نصف كوب من أي حليب نباتي
رشة زعتر
رشة مرمرية

وقت التحضير:
نصف ساعة
يكفي شخصين



• يتم تحمير البصل بمعلقتين زيت لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح شفافاً
• يضاف الثوم و الفطر و بمعلقتين زيت و يقلب لمدة من ٥ إلى ١٠ دقيقة على نار متوسطة
• عند نضوج الفطر (يصبح طري) يضاف المرق و صوص الصويا و الملح و الفلفل و الأعشاب
• يقلب جيداً ثم يضاف الحليب و النشا و يترك لينضج لمدة ١٠ دقائق تقريباً مع استمرار التقليب للتأكد من ذوبان النشا.

يقدم مع البروكلي أو كهك البطاطس (ص. ١٢٨) أو ستيك البطيخ (ص. ١١٤)





الخبز الخالي من
الجلوتين
راجع صفحة ٧ لمعرفة خيارات الدقيق الخالي من الجلوتين

دقيق اللوز



المكونات:

لوز خام
(١ كوب أو أكثر)

يمكنك شراء دقيق اللوز الجاهز أو صنعه بالبيت.
صنعه بالبيت أرخص و أسهل و لكنه يحتاج لبعض الوقت.
أقترح عليك صنع كمية كبيرة و تخزينها ببطرمان بالثلاجة أو علبة بالفريزر.

كل ما تحتاجه هو إضافة اللوز للماء المغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يصفى و يترك ليهدئ و يقشر. يترك اللوز لبضع ساعات حتى ينشف أو يمكن وضعه بالفرن أو على البوتجاز على نار هادئة حتى يجف. عندما يجف تماماً و يهدئ ، يتم طحن اللوز في المطحنة أو في جهاز المطبخ أو في خلاط قوي حتى يصبح كالرمل.

قد تحتاج لنخله ليتم فصل الأجزاء ... القطع الكبيرة التي لم يتم طحنها جيداً و يمكن اعادة طحنها أو استخدامها في الحلويات أو السلطات.

ملحوظة: يفضل توخي الصبر عند الطحن و الطحن على سرعة متوسطة لبضع دقائق كما يرجى عدم الطحن الزائد، الذي قد يؤدي لتحول اللوز لزبدة لوز بدل دقيق اللوز.

نصيحة صادقة جدا: يمكنك حذف جزء التقشير! لكن ضع في اعتبارك أن اللوز المقشر سيعطي نتيجة أحلى ونسيج كثيف

جل بذر الكتان

بديل البيض ببذر الكتان

المكونات:

ربع كوب بذر كتان
٢ كوب ماء

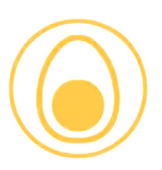
من السهل استبدال البيض المستخدم في الخبز بهذه الوصفة التي أحب أن اطلق عليها «وصفة بيض الكتان» – و نتيجة استخدامها في العمل الكيك و الكوكيز و القاعدة بعض الحلويات و الفطائر و الوافلز نتيجة جيدة.
هذه الطريقة تستغرق بعض الوقت والتحضير. ربع كوب يعادل عدد ١ بيضة.

ملحوظة: هذه الوصفة صالحة كبديل البيض في المخبوزات، يرجى عدم محاولة عمل أومليت بهذه الوصفة!!

الطريقة:
- قم بغلي ٢ كوب ماء
- أضف ربع كوب بذر كتان (سليم) – يوازي تقريباً ٤ معالق كبيرة
- يوضع على نار متوسطة و يحرك بين الحين و الآخر
- سيبدأ زبد أبيض بالتكوين على السطح الماء بعد بضع دقائق . انتظر بعض الثواني ثم ارفعه من على النار
- تصفى البذور عن السائل (يمكن اضافة البذور لسموذي!)
- ترك السائل ليبرد ثم يوضع بالثلاجة.
- يمكن ترك الجل بالثلاجة للاستخدام لمدة اسبوع

نصيحة: يمكن أيضاً وضع الجل في مكعبات الثلج بالفريزر

توست اللوز

المكونات:

٢ كوب دقيق لوز (راجع صفحة ١٢١)
٢ معلقة كبيرة نشا
ربع كوب بذوز كتان مطحونة
٤ بيض أورجانيك
نضف كوب ماء، أو أكثر
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر

- **تخلط كل المكونات في الخلاط أو بالمضرب**
- **يجب التأكد من عدم وجود أي كتل**
- **تخبز في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة من ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة**
- **اتركها تبرد لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.**

كيف تعرف إذا كان التوست نضج؟

**غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج**

توست الكوسة

المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك*
٢٥٠ جرام كوسة
ربع كوب زيت زيتون
معلقة صغيرة بيكينج باودر
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا

* أو نصف كوب جل الكتان (ص ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـدرجة حرارة ١٨٠ مئوية**
- **يخلط الدقيق و الكتان و البيكينج باودر و البيكينج صودا**
- **تخلط الكوسة مع البيض و الزيت في الخلاط**
- **يضاف خليط الدقيق لخليط الكوسة في طبق عميق و يمزج جيداً**
- **يوضع المزيج النهائي في قالب توست**
- **يخبز لمدة ٣٥-٤٥ دقيقة**

نصيحة: استخدمي معلقة مبللة بالماء لترطيب سطح العجينة لمنع التشقق

كيف تعرف إذا كان التوست نضج؟

**غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج**



كعك الكوسة

المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
٢ معلقة كبيرة قشر سيلليوم* مطحون
١ معلقة صغيرة بيكينج باودر
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
نصف كوب ماء
٢٥٠ جرام كوسة

* قشر السيلليوم يباع كمكمل غذائي و يمكن طلبه من على الانترنت من الخارج

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠**
- **تخلط المكونات الجافة مع بعض**
- **تخلط الكوسة و الماء – لا تزيد كمية الماء عن المحدد و ستحتاجين لخلاط قوي لهذه الخطوة**
- **توضع كل المكونات في طبق عميق و تقلب جيداً (ستكون عجين سميك)**
- **يترك العجين لمدة ١٠ دقائق ليصبح أكثر سمكاً**
- **ضع القليل من الزيت على يديك ثم قسمي العجين لـ٤-٥ كرات**
- **توضع الكرات في صينية فرن مغطاه بورق زبدة**
- **يخبز العجين لمدة ٤٠ دقيقة**



خبز الهامبرجر بالبطاطس

المكونات:

كمية لبرجر واحد:

حبة بطاطس متوسطة الحجم
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
رشة ماح
رشة فلفل

اكتشفت أن هذه أحد الطرق الظريفة لأكل الهامبرجر بدون خبز. كما أنها طريقة خفيفة على المعدة!

- **تغسل البطاطس جيداً بالماء البارد و تقشر**
- **يتم بشر البطاطس**
- **يضاف الملح و الفلفل**
- **تلقب جيداً**
- **تقسم لقسمين**
- **يتم قلي البطاطس على نار متوسطة في شكل البانكيك**
- **يتم قلب البطاطس لتكون مقلية و مقرمشة على الناحيتين**

ماحوظة: تستخدم المعلقة الخشبية للضغط على البطاطس و التأكد من تماسكها اثناء القلي - فلا نريد تفتتها عند الاستخدام

المقرمشات

المكونات:

كوب دقيق خالي الجلوتين
ربع كوب ماء
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
رشة ملح

كما يمكن استخدام أي أعشاب جافة و
الكمون
و السمسم و الشمر

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠**
- **تخلط جميع المكونات جيداً**
- **يفرد الخليط على ورق زبدة في صينية فرن باستخدام النشابة (حاولي أن تجعليه في أقل سمك ممكن)**
- **باستخدام السكين قومي بتقطيع العجين الى مربعات او مثلثات (دون الوصول لقاع الصينية)**
- **يخبز لمدة ٣٠ دقيقة**

مقرمشات البذور

المكونات:

١٠٠ جرام كوسة أو طماطم أو جزر
ربع كوب بذر كتان مطحون
نصف كوب لب أبيض
ثلاث أرباع كوب ماء
معلقة كبيرة زيت زيتون
رشة ملح

كما يمكن استخدام أي أعشاب جافة و
الكمون و السمسم و الشمر

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٠٠**
- **تخلط جميع المكونات جيداً في جهاز المطبخ**
- **يفرد الخليط على ورق زبدة في صينية فرن باستخدام النشابة (حاولي أن تجعليه في أقل سمك ممكن)**
- **يخبز لمدة ساعة**
- **يقلب العجين و يتم ازالة ورق الزبدة**
- **باستخدام السكين قومي بتقطيع العجين الى مربعات او مثلثات (دون الوصول لقاع الصينية)**
- **يخبز لمدة ساعة أخرى**



الخبز الهندي المفرود

المكونات:

ل ٦ أرغفة:

نصف كوب عدس (بجبة أو اصفر)
نصف كوب أرز (أبيض أو بني)

للحصول على خبز طري يسهل لفه يفضل استخدام الأرز الأبيض مع عدس أصفر

أو

tنصف كوب أرز (أبيض أو بني)*
نصف كوب كينوا

- **ينقع الأرز و العدس سوياً طوال الليل في الماء**
- **يصفى و يشطف**
- **يخلط جيداً في الخلاط مع كوب ماء***
- **يمكن اضافة الملح و الفلفل و الثوم و أي بهارات و أعشاب**
- **تسخن المقلاه بها القليل من الزيت**
- **توضع طبقة رقيقة من الخليط و تطهى لمدة ٢ دقيقة مع تقليب البان كيك في منتصف الوقت**
- **يضاف الزيت مع كل مجموعة جديدة**
- **للحصول على خبز مقرمش يترك المزيج على نار هادئة مدة أطول حتى تصبح الأطراف مقرمشة و تتحول بعض الأجزاء للون البني**

*** أو أي نوع من الحليب النباتي لخبز ألذ.**



خبز سريع و سهل لللفائف (راپ)



المكونات ل ٦ أرغفة:

كوب مزيج دقيق خالي من الجلوتين
كوب و ربع أي لبن نباتي*
رشة ملح و فلفل

* إذا لم يكن لديك لبن ، يمكنك استخدام
كوب ماء و ١ بيضة

- **تخلط كل المكونات حتى تحصل على خليط سلس**
- **يتم تسخين طاسة غير لاسقة**
- **يتم إضافة ٣ معالق كبيرة من الخليط لعمل رغيف رقيق السمك**
- **يطهى لمدة دقيقة على كل وجه**

ملاحظة: إذا كنت تستخدم بيض ، فسيتطلب ٣٠ ثانية فقط على كل وجه.

الخبز الأخضر لللفائف (راپ)



كوب دقيق خالي من الجلوتين
نصف كوب ورق سبانخ أو بقدونس
كوب أي لبن نباتي*
معلقة صغيرة عسير ليمون
رشة ملح و فلفل

* إذا لم يكن لديك لبن ، يمكنك استخدام
ثلاث أرباع كوب ماء و ١ بيضة

- **تخلط كل المكونات حتى تحصل على خليط سلس**
- **يتم تسخين طاسة غير لاسقة**
- **يتم إضافة ٣ معالق كبيرة من الخليط لعمل رغيف رقيق السمك**
- **يطهى لمدة دقيقة على كل وجه**

ملاحظة: إذا كنت تستخدم بيض ، فسيتطلب ٣٠ ثانية فقط على كل وجه.

عجينة البيتزا



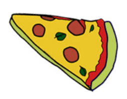
المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
من نصف إلى ثلاث أرباع كوب ماء
معلقة كبيرة بذور كتان مطحونة
معلقة كبيرة زيت زيتون
رشة ملح
رشة زعتر

تخلط كل المكونات في طبق عميق حتى تصبح عجينة

ملاحظة: يجب أن يكون العجين سهل التهيئة بيديك. إذا كانت لزجة ، ستحتاج إلى إضافة المزيد من الدقيق.

عجينة البيتزا بالشوفان و الكوسة



٢٥٠ جرام كوسة
كوب و نصف دقيق شوفان
معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة كبيرة نشا (بطاطس أو التبيوكا)
رشة ملح
رشة زعتر

- **تخلط كل المكونات في جهاز المطبخ حتى تشكل كرة من العجينة ماسكة نفسها**
- **تفرد العجينة على ورق الزبدة**
- **تخبز القاعدة الخارجية على درجة حرارة ٢٠٠ لمدة ٥ دقيقة**
- **يتم إضافة الصوص و الإضافات و تخبز (راجع صفحة ١٠٤)**

بدائل
لمنتجات
الألبان

لبن اللوز




ينقع كوب لوز في الماء لمدة لا تقل عن ٥ ساعات. يصفى و يشطف جيدا
يخلط في خلاط قوي مع ٣ كوب ماء سوف تحصل على سائل أبيض يحتوي على لب اللوز سابحة به.
يمكن تصفية اللبن بقماش الجبن (cheesecloth) أو فوطة (أو حتى تيشرت قديم نظيف)
ضع القماش على المصفاه المثبتة بشكل صحيح على وعاء كبير. قم بصب الخليط و استخدم معلقة
للتقليب للتسريع من عملية التصفية. يستغرق الموضوع قرابة الـ ١٠ دقائق

نصيحة: لا تتخلصى من لب اللوز ... يمكن استخدامها في الجرانولا (صفحة ١٧٨).
ضع لب اللوز في صينية فرن و افرده جيدا. ممكن وضعه أمام المروحة و تركه ليجف لمدة لاتقل عن
٤ ساعات أو يوضع في الفرن على أقل درجة (أقل من ١٠٠ درجة مئوية) مع ترك باب الفرن مفتوح
(يستغرق الأمر حوالي ساعتان)
فى حالة استخدام الفرن تأكد من عدم طهي اللوز يجب أن يجف فقط!

لبن الكاجو




يمكن استخدام الوصفة السابقة أو استخدام خلاط قوي جدا بحيث يذوّب لب
الكاجو بالكامل. في هذه الحالة تحصل عل لبن غني جدا و لذيذ.

في رأيي ، لبن الكاجو أفضل لبن مع القهوة خاصة القهوة المثلجة!



لبن جوز الهند



- ينقع ٢ كوب جوز هند مجروش في ٤ كوب ماء دافئ ١٠ دقائق على الأقل
- يمكن تصفية المزيج في جهاز عصر أو يخلط ثم يصفى

لجميع أغراض الطهي يستخدم ٢ كوب ماء بحد أقصى (اللبن سيكون أثقل و أحلى في الكاري و الآيس كريم)

لا تتخلصى من لب جوز الهند ... يمكن استخدامها لتحضير حلويات.

لبن البذور



لا تتطلب هذه الوصفة نقع و هي أسرع وصفات اللبن النباتي و أرخصهم

يخلط كوب سمسم أو بذر قرع (لب) مع ٣ كوب ماء ثم يصفّى



اللبن الذهبي

المكونات:

١ كوب لبن جوز هند (أو أي نوع آخر)*
١ معلقة صغيرة بودرة كركم
رشة فلفل أسود
رشة قرفة
يمكن إضافة: ربع معلقة صغيرة فانيليا و ١ حبة هيل (حبهان) و ١ معلقة صغيرة جنزبيل طازج مبشور

- **تسخن كل المكونات على نار هادئة**
- **يمكن استخدام شراب المايبل أو العسل للتحلية في الآخر**

***لو أردت استخدام لبن آخر قم بإضافة ١ معلقة كبيرة زيت جوز هند**

الزبادي السريع



٢ كوب لبن كاجو أو لبن لوز
ربع كوب نشا
١ معلقة كبيرة زيت جوز هند
رشة ملح
عصير ١ حبة ليمون
يمكن إضافة: نصف كوب كاجو منقوع مدة لا تقل عن ٣ ساعات

- **تخلط كل المكونات مع بعض، باستثناء عصير الليمونة ، حتى تصبح متجانسة**
- **تنقل المكونات لمقلاه. يتم الطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق**
- **يضاف عصير الليمون**
- **استمر في التقليب حتى تحصل على القوام المطلوب**
- **يمكن حفظه في الثلاجة حتى أسبوع**

نصيحة: لعمل سلطة الزبادي (غموس ورق العنب) يضاف الثوم و كبشة من ورق النعناع المفروم و ١ حبة خيار مقطعة لمكعبات صغيرة.

الزبادي




المكونات:

١ كوب كاجو (منقوع مدة لا تقل عن ٨ ساعات)
١ كوب ماء
١ معلقة كبيرة زيت جوز هند
عصير ١ حبة ليمون
١ معلقة صغيرة ملح

- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات جيدا في الخلاط حتى تتجانس**
- **يجب أن يكون الخليط أكثر جفافاً ليصبح أكثر سماكة**
- **يتم تصفيته (كما في صفحة ٨)**
- **يترك لمدة ٤ ساعات**

اللبنة




نفس مكونات الوصفة السابقة (الزبادي) و لكن تترك لمدة ٨ ساعات.

للتقديم ، يرش زيت الزيتون عليه مع رشة خفيفة من الزعتر المحوج.
قد تحتاج لزيادة الليمون و الملح حسب الرغبة .

هذه الوصفة رائعة مع الخبز المفرود (صفحة ١٣٢)!



جبن الكاجو الكريمي

المكونات:

١ كوب كاجو* (منقوع ٣ ساعات)
نصف كوب ماء
٢ معلقة كبيرة زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة كبيرة أعشاب جافة (أوريجانو أو ريحان أو زعتر أو خلطة)

يمكن إضافة: ١ فص ثوم و ١ معلقة كبيرة خميرة تغذية

* يمكن أستخدام اللوز المقشر بدل الكاجو - فقط لهذه الوصفة.

هذه الوصفة تحتاج ليومين لتحصل على جبن ممتازة فلا تيأس! الوصفة لا تحتاج لمجهود لكنها تحتاج للوقت! صبراً جميلاً!

الطريقة:

- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات جيدا في الخلاط (يمكن إضافة القليل من الماء إن تطلب الأمر)**
- **يجب تجفيف الخليط قليلا ليكون سميك**
- **استخدم أسلوب التصفية الموضحة بصفحة ٨**
- **يترك ليخمر في الهواء لمدة ٢٤ ساعة**
- **يترك بالثلاجة لمدة ٢٤ ساعة**

لجعل الأشكال:

- **بعد مرور الـ٤٨ ساعة ، يستخدم قالب و ورق زبدة و توضع الجبن به**
- **يوضع القالب أمام المروحة لمدة ساعتان لتتكون قاعدة صلبة**



جبن الكاجو الصلبة




المكونات:

٢ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ربع كوب زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح (أو أكثر حسب الرغبة)
عصير ١ حبة ليمون
١ معلقة كبيرة أعشاب جافة (أوريجانو أو ريحان أو زعتر أو خلطة)

يمكن إضافة: فص ثوم، معلقة كبيرة خميرة تغذية، معلقة كبيرة زيت جوز هند

هذه طريقة أخرى أسرع لعمل جبن الكاجو باستخدام جهاز المطبخ لكن النتيجة جبن أقل دسامة فهي أقرب للحمص

الطريقة:

- **يصفى المكسرات و يشطف جيداً**
- **يحضر قالب أو علبة بها ورق زبدة**
- **تخلط المكونات كلها جيدا بجهاز المطبخ حتى تصبح خليط متجانس و ناعم جدا**
- **يوضع الخليط بالقالب و يتم تطبيق ورق الزبدة عليه ليكون بالشكل المراد (مربع أو دائري)**
- **يوضع في الثلاجة مدة لا تقل عن ٤ ساعات**

نصيحة: إضافة بعض زيت جوز الهند يجعل الجبن أثقل!

للحصول على جبن أكثر صلابة:

إن أردت جبن كالبارميجيان ، يمكن ترك الجبن خارج الثلاجة ووضعها أمام مروحة... في هذه الحالة ، قم بفرد الجبن على ورق زبدة و تترك على طاولة المطبخ (أمام المروحة ، طوال الليل)



جبن التسييح



المكونات:

١ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
٢ كوب ماء
ربع كوب زيت زيتون
١ معلقة صغيرة ملح
١ معلقة كبيرة نشا (التبيوكا أوالأرز أو غيرها)

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة خميرة تغذية و ١ معلقة كبيرة أعشاب مجففة و ١ معلقة صغيرة بابريكا و ١ معلقة صغيرة كمون (لو أضفت كل هذه المكونات سوف تحصل على جبن غموس رائعة للناتشوز)

هذه الوصفة تستغرق أقل وقت في وصفات الجبن و لكن نتيجتها مختلفة تماماً! يمكن استخدام هذه الجبن للبيتزا و أصناف الفرن المختلفة أو حتى كغموس.

الطريقة:

- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات مع بعض حتى تصبح متجانسة**
- **تنقل المكونات لمقلاه**
- **يتم الطهى على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق**
- **عندما يبدء سمكها في الزيادة اعلم أنك سوف تحصل على قوام الجبن!**



الحلويات

كريمة الكاجو




المكونات:

١ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ربع كوب عجينة تمر أو عسل نحل أو شراب المايبل
ربع كوب ماء

يمكن إضافة: نصف ليمونة و ٢ معلقة كبيرة بودرة كاكاو، ١ معلقة كبيرة زبدة كاكاو أو زيت جوز هند، فانيليا

- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات مع بعض و قد يستغرق ذلك بعض الوقت - فصبراً جميلاً!**
- **تترك في الثلاجة لمدة ساعتان على الأقل قبل الاستخدام**

نصيحة: لتصبح الكريمة ملونة يمكن إضافة ١ معلقة صغيرة بودرة كركم أو ١ معلقة كبيرة بنجر (مبشور أو معصور) اليها

كريمة الفول السوداني



ربع كوب عسل نحل أو شراب المايبل أو عجينة تمر
كوب زبدة فول سوداني

يمكن إضافة: نصف معلقة صغيرة فانيليا، ٢ معلقة كبيرة بودرة كاكاو

- **تخلط كل المكونات باستخدام مضرب بيض كهرباء على أعلى سرعة لمدة دقيقتين**
- **يترك في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة قبل الاستخدام.**

كريمة الفستق




المكونات:

ثلث كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ثلثين كوب فستق نيء (منقوع لمدة ساعة)
ربع كوب عسل نحل أو شراب المايبل
أو عجينة تمر
ثلث كوب ماء

- **تصفى كل المكسرات و تشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات حتى تصبح خليط ناعم جدا (قد تحتاج لاضافة ماء - و لكن لا تزيد عن ٢ معلقة كبيرة)**
- **يترك بالثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتان قبل الاستخدام**

إن قمت بتثليج الخليط سوف تحصل على أيس كريم!

كريمة الشوكولاتة بالبندق للفرد




ثلثين كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ثلث كوب بندق (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ربع كوب عسل نحل أو شراب مايبل
١ معلقة كبيرة بودرة كاكاو (أو أكثر)
نصف كوب ماء
رشة ملح

- **تصفى كل المكسرات و تشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات حتى تصبح خليط ناعم جداً**
- **يترك بالثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتان قبل الاستخدام**

إن قمت بتثليج الخليط سوف تحصل على أيس كريم!

كريمة جوز الهند للفرد



المكونات:

ربع كوب عسل نحل أو شراب مايبل أو عجينة تمر
٣ كوب شرائح جوز الهند (أو كوب ذبدة جوز هند)
يمكن إضافة: نصف معلقة صغيرة فانيليا

- **توضع شرائح جوز الهند في جهاز المطبخ و تخفق حتي يتحول لخليط كريمي . لن يحدث شيء في بادئ الأمر لكن بعد بعض الدقائق سوف تتحول قطع جوز الهند لسائل (يستغرق هذا ٥ دقائق على الأقل و تزيد المدة في الشتاء)**
- **عندما يتحول الخليط لسائل يتم إضافة المحلي و يخلط لمدة ثوان.**
- **يترك لمدة ساعة على الأقل في الثلاجة قبل الاستخدام**

كريمة جوز الهند المخفوقة



٢ كوب شرائح جوز الهند
٢ كوب ماء

يمكن إضافة: رشة ملح و عسل نحل أو شراب مايبل

- **يخلط الجوز هند بالماء في الخلاط حتى تحصل على مزيج ناعم (يجب أن يكون الخلاط قوي)**
- **يصفى باستخدام قماش الجبن أو فوطة**
- **يترك في الثلاجة في علبة مقفولة**
- **في اليوم التالي ستجد المزيج فصل لجزئين (كريمة و ماء) فقم بأخذ الكريمة دون الماء**
- **ضع الكريمة في وعاء خفق**
- **قم بخفق الكريمة بمضرب البيض حتى تصل للقوام المطلوب**

صوص الشوكولاتة السهل



المكونات:

كوب عجينة تمر (ص. ١٥٥)
٢-٤ ملاعق كبيرة بودرة كاكاو

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة زيت جوز هند أو زبدة الكاكاو

ببساطة، يتم خلط بودرة الكاكاو في عجينة تمر – حسبما تفضل درجة اللون ، غامق أو فاتح .
يمكن الخلط يدويا أو في الخلاط.
تترك في الثلاجة في علبة غير مغطاة حتى ٥ أيام.

عجينة الطحينة بالتمر للفرد



نصف كوب عجينة تمر (ص. ١٥٥)
نصف كوب طحينة

يمكن إضافة: قرفة و بودرة كاكاو و فانيليا و قهوة

يمزج مقدار من عجينة التمر لمقدار من الطحينة في وعاء.
أنا أفضل استخدام كمية ١:١ و لكن يمكن زيادة الطحينة لتقليل نسبة الحلاوة.

يعتبر هذا أحد عجائن الفرد الممتازة كسناك سريع على التوست أو في بعض الحلويات الغير مطهوة!

نصيحة: يمكن إضافة نفس المكونات لزبدة المكسرات للحصول على سناك سريع

عجينة التمر



المكونات:

كوب تمر (١٥٠ جرام)
كوب ماء

يتم نقع التمر في الماء لمدة ساعة على الأقل و تخلط بعد ذلك جيداً!
يتم حفظ الخليط في الثلاجة لمدة ٥-٧ أيام دون غلق العبوة.
كلما نقعت فترة أطول كانت النتيجة أفضل - لأن التمر سوف يتشرب الماء و يصبح أطرى.

تستجدم عجينة التمر لتحلية اللبن و السموزي و هي مكون رئيسي في أنواع مختلفة للحلويات الغير مطهية... سوف تتعرضون لعجينة التمر كثيرا في هذا الكتاب!

مربى الشيا




٣ كوب فاكهة شرائح أو مكعبات
ربع كوب عسل نحل أو شراب مايبل
٢ معلقة كبيرة بذور الشيا
عصير نصف ليمونة

يمكن إضافة: فانيليا، قرفة، تلذذ البرتقال

- **تطهى الفاكهة على نار متوسطة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى تصبح طرية**
- **يضاف القليل من الماء حتى لا تلتصق بالمقلاه**
- **تهرس الفاكهة المطهوة حتى تصل للقوام المطلوب**
- **يضاف العسل و عصير نصف الليمونة و بذور الشيا و تقلب جيداً**
- **تترك لمدة ٥ دقائق حتى يصبح قوامها أكثر سمكاً**
- **عندما تبرد توضع في برطمان و تحفظ في الثلاجة حتى ٥ أيام**





ميلك شيك الشوكولاتة



المكونات:

١ و نصف كوب لبن بارد (لبن اللوز أو الكاجو هما الأفضل)
٢ معلقة كبيرة كاكاو
٦٠ جرام تمر
٤ مكعبات ثلج

يمكن إضافة: ربع معلقة صغيرة فانيليا، معلقة كبيرة زبدة فول سوداني أو زبدة مكسرات أو طحينة، أو نصف كوب كاجو أو عين جمل منقوع، شوت قهوة

- **ينقع التمر في اللبن لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة في الثلاجة**
- **تخلط كل المكونات جيداً حتى يذوب التمر**

يمكن تسخين هذا المشروب للحصول على مشروب كاكاو ساخن لذيذ .احذر الا يصل اللبن الى درجة الغليان

مقترحات التقديم:
يقدم مع كريمة الكاجو (صفحة ١٥١) و صوص الشوكولاتة (صفحة ١٥٤)

ميلك شيك القهوة



ا كوب قهوة «كولد برو»*
٦٠ جرام تمر (أو أكثر حسب الطعم)
نصف كوب أي لبن نباتي
١ معلقة زيت جوز هند
٤-٥ مكعبات ثلج
يمكن إضافة: فانيليا، معلقة كبيرة زبدة فول سوداني أو زبدة مكسرات

- **ينقع التمر في اللبن لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة في الثلاجة**
- **تخلط كل المكونات جيداً حتى يذوب التمر**

***لتحضير القهوة ال«كولد برو» يتم وضع عدد ٢ معلقة كبيرة قهوة مطحونة في كوب ماء. يقلب المزيج جيداً و يتم إحكام في البطرمان مغلق و تركه لمدة يومان. يبقى هذا الخليط صالحاً حتى أسبوع في الثلاجة.**



ميلك شيك الموز



المكونات:

٣٠٠ جرام موز
نصف كوب لبن نباتي
٤ مكعبات ثلج
ربع معلقة صغيرة فانيليا

يمكن إضافة: معلقة صغيرة قرفة, معلقة كبيرة زبدة فول سوداني أو زبدة لوز ١ بيضة أورجانيك (نيء)، كركم

تخفق كل المكونات مع بعضها جيداً حتى تتجانس!

يمكنك أيضا تحويل كل الميلك شيك إلى عصي الآيس كريم عن طريق تجميدها في قوالب المصاصة طوال الليل.

الميلك شيك الأخضر



٣٠٠ جرام موز
١ كوب سبانخ (طازج أو مسلوق)*
نصف كوب لبن
١ حبة تمر أو ١ معلقة كبيرة عسل نحل
٤ مكعبات ثلج
ربع معلقة صغيرة فانيليا

هذا الميلك شيك طريقة رائعة لأكل الخضراوات دون الشعور بطعمها!
أفضل استخدام لبن اللوز أو لبن الكاجو لهذه الوصفة!

تخفق كل المكونات مع بعضها جيداً حتى تتجانس!

***يمكن طهي السبانخ على البخار اذا كنتم لا تفضلون طعمها و هي طازجة . في هذه الحالة معيار الكوب السبانخ يعطي كمية أقل.**



ميلك شيك البنجر



المكونات:

١ جذر بنجر متوسط (مسلوق أو مطهو على البخار)
٦٠ جرام تمر
كوب لبن نباتي
٤ مكعبات ثلج
ربع معلقة صغيرة فانيليا

يمكن إضافة: معلقة كبيرة زبدة فول سوداني أو زبدة لوز أو طحينة، كاكاو

- **ينقع التمر في اللبن لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة في الثلاجة**
- **تخلط كل المكونات جيداً حتى يذوب التمر**

هذا الميلك شيك مصدر عظيم للحديد!

يمكنك أيضا تحويل كل الميلك شيك إلى عصي الآيس كريم عن طريق تجميدها في قوالب المصاصة طوال الليل.

ميلك شيك القرع

كوب قرع مطبوخ (يفضل المسلوق)
ربع كوب عين جمل (منقوع ٣ ساعات)
٦٠ جرام تمر
كوب لبن نباتي
نصف معلقة صغيرة قرفة
٤ مكعبات ثلج
كما يمكن إضافة: معلقة كبيرة جنزبيل مبشور طازج و رشة بودرة قرنفل

- **ينقع التمر في اللبن لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة في الثلاجة**
- **تخلط كل المكونات جيداً حتى يذوب التمر**

هذا الميلك شيك مصدر عظيم لفيتامين (A)!

يمكنك أيضا تحويل كل الميلك شيك إلى عصي الآيس كريم عن طريق تجميدها في قوالب المصاصة طوال الليل.



سموذي المانجة الاستوائية



المكونات:

حبة مانجة متوسطة، مكعبات
نصف كوب لبن جوز هند
معلقة صغيرة بودرة كركم
معلقة كبيرة جنزبيل مبشور طازج
٤-٥ مكعبات ثلج*

تخفق كل المكونات مع بعضها جيداً حتى تتجانس!

يمكنك أيضاً تحويل كل العصائر إلى عصي الآيس كريم عن طريق تجميدها في قوالب المصاصة طوال الليل.

***للحصول على سموذي أكثر سماكة، يمكن استبدال مكعبات الثلج بشرائح موز مثلجة!**

سموذي الكيوي بالأعشاب



٢ حبة موز متوسطة
٢ حبة كيوي
نصف كوب عصير برتقال
معلقة كبيرة ورق ريحان أو نعناع طازج
٤-٥ مكعبات ثلج*
كما يمكن إضافة نصف حبة أفوكادو

تخفق كل المكونات مع بعضها جيداً حتى تتجانس!

يمكنك أيضا تحويل كل العصائر إلى عصي الآيس كريم عن طريق تجميدها في قوالب المصاصة طوال الليل.

***للحصول على سموذي أكثر سماكة ، يمكن استبدال مكعبات الثلج بشرائح موز مثلجة!**



السموذي الرياضي



المكونات:

٢ حبة موز (متوسطة)
٢ حبة تمر
معلقة صغيرة كركم
مغرفة بودرة بروتين
ربع كوب عين جمل منقوع بالماء لمدة ٣ ساعات
١ كوب لبن نباتي
معلقة كبيرة قرفة أو كاكاو
٤-٥ مكعبات ثلج *

هذا العصير يعتبر تغذية كبيرة بعد التمرين لأنه غني بالبروتينات والمعادن، ويعزز استعادة العضلات.
أنا شخصيا أفضله مع الموز المجمد وبدرة البروتين بنكهة الفانيليا.

نصيحة: إذا لم يكن لديك بدرة الكاكاو ، فيمكنك كسر شريحة من الشوكولاتة الغامقة و إضافتها بدلاً من ذلك.

***للحصول على سموذي أكثر سماكة ، يمكن استبدال مكعبات الثلج بشرائح موز مثلجة!**



أصابع بسكويت بالشوكولاتة

المكونات:

قاعدة (البسكويت):
كوب دقيق خالي من الجلوتين
ربع كوب زيت جوز هند

طبقة الشوكولاتة:
ربع كوب بودرة كاكاو
ربع كوب زيت جوز هند أو زبدة كاكاو ذائبة
كوب عجينة التمر (ص. ١٥٥)
رشة ملح
معلقة صغيرة فانيليا

- **يسخن الفرن لـ١٧٠ درجة مئوية**
- **توضع ورق الزبدة في صينية خبز التوست (الطويلة)**
- **تحضر القاعدة (البسكويت) بمزج كل المكونات في طبق عميق**
- **تصب في الصينية**
- **تخبز لمدة ١٠ دقائق**
- **في أثناء الخبز، تمزج مكونات الشوكولاتة في أناء عميق**
- **توضع طبقة الشوكولاتة فوق طبقة البسكويت بعد خبزها**
- **تجمد الوصفة في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة**
- **تقطع للأشكال المفضلة لديكم**



كاسات الشوكولاتة و زبدة الفول السوداني



المكونات:

الجزء الخاص بالفول السوداني:
نصف كوب زبدة فول سوداني
معلقة كبيرة زيت جوز هند
(أو زبدة كاكاو ذائبة)
٢ معلقة كبيرة عسل أو شراب المايبل
ربع معلقة صغيرة فانيليا

الجزء الخاص بالشوكولاتة:*
ربع كوب بودرة كاكاو
ربع كوب زيت جوز هند أو زبدة كاكاو ذائبة
ربع كوب عسل أو شراب المايبل

* يكمن استخدام الشوكولاتة الخام (الغامقة) و تسييح ١٠٠ جرام منها على حمام ماء دافئ أو تحت الشمس

• تخلط مكونات الفول السوداني في طبق و مكونات الشوكولاتة في طبق آخر مع مراعة ان يكون الخلط للمكونات جيداً جداً ليكون المزيج في كل طبق متساوي و ناعم بلا كتل!
• ضعي ورق الكاب كيك في الكاسات
• ثم ضعي طبقة من أي المزيجين
• برديه بالفريزر لمدة ١٠ دقائق
• ثم ضعي طبقة من المزيج الآخر و كرري التبريد
• كرري الخطوة الثالثة ليكون الترتيب بالكاس كالتالي :
شوكولاتة - فول سوداني - شوكولاتة
فول سوداني - شوكولاتة - فول سوداني
• تترك الكاسات في الفريزر لمدة ساعة على الأقل قبل الأكل و يمكن ترك الكاسات في التلاجة لحين التقديم



هل لديك حساسية من الفول السوداني؟
في هذه الحالة يمكن استبدال زبدة الفول السوداني بزبدة اللوز أو الطحينة



أيس كريم الموز



المكونات:

ربع كيلو موز (٢٥٠ جرام)
نصف كوب أي لبن نباتي

يمكن استخدام : معلقة كبيرة زبدة فول سوداني، معلقة صغيرة قرفة، نصف كوب فواكه برية (توت - فراولة) مجمدة

- **يقشر الموز و يقطع لشرائح رفيعة (أقل من ١ سم)**
- **يوضع الموز في وعاء أو كيس و يترك في الفريزر لمدة لا تقل عن ٨ ساعات**
- **يخلط الموز و اللبن في الخلاط حتى يتجانس**
- **يقدم الأيس كريم في الحال!**

أيس كريم جوز الهند




٢ كوب كاجو (منقوع ٣ ساعات)
٢ كوب لبن جوز هند تقيل
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
رشة ملح

يمكن أيضا استخدام ربع كوب بودرة كاكاو، معلقة صغيرة قرفة، معلقة كبيرة زبدة فول سوداني، شوت قهوة، فانيليا

- **يصفى الكاجو و يشطف جيدا**
- **تخلط المكونات كلها في الخلاط حتى تصبح خليط متجانس**
- **يجمد الخليط في الفريزر لمدة لا تقل عن أربع ساعات**

نصيحة: وضع خليط الآيس كريم في علبة مكعبات الثلج، و اتركيه يتجمد. عندما تكون جاهزاً لتتناوله، اخلط المكعبات المجمدة في جهاز المطبخ (food processor) - وهذا يعطي أفضل ملمس!



أصابع الأيس كريم



المكونات:

• الطبقة الحلوة:
كوب دقيق لوز أو جوز الهند
(يمكن استخدام الاثنين)
١٥٠ جرام تمر
رشة ملح

• طبقة الكريمة:
كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات
على الأقل)
نصف كوب أي لبن نباتي أو ماء
٢ معلقة كبيرة عسل أو شراب المايبل
معلقة كبيرة زيت جوز هند
نصف معلقة صغيرة فانيليا

• طبقة الشوكولاتة (للتغليف):
نصف كوب بودرة كاكاو
نصف كوب زيت جوز هند أو
زبدة كاكاو ذائبة
ربع كوب عسل أو شراب المايبل

• ضعي راقة من ورق الزبد فى الصينية
• قومي بطحن و مزج مكونات الطبقة الحلوة في جهاز المطبخ (Food Processor) ليكون مزيج ناعم و طري (يمكن إضافة الماء بحد أقصى نصف كوب)
• قومي بفرد المزيج في قاع الصينية على ورق الزبد

• صفي الكاجو و اشطفيه جيداً
• اخلطي طبقة الكريمة كما تم مع الطبقة الحلوة
• افردي الخليط فوق خليط الطبقة الحلوة
• ضعي الصينية بالفريزر لمدة لا تقل عن ٨ ساعات (أو حتى الصباح)

• بعدما يجهز الأيس كريم قومي بتحضير خليط الشوكولاتة في وعاء (طبق غويط)
• امزجي كل مكونات خليط الشوكولاتة في الوعاء مع التقليب بمعلقة لمدة دقيقة – تأكدي من أن زيت جوز الهند سائل تماما!
• أخرجي الصينية من الفريزر و قطعي الأيس كريم لسبائك أو مربعات أو أي شكل تفضلينه بعرض ٢ سم
• غطسي الشرائح في مزيج الشوكولاتة (يفضل استخدام شوكة للتقليب) و تأكدي من تغطية كل الجوانب بالشوكولاتة
• أعيدي الشرائح المغطاه إلي ورقة الزبد
• عند الانتهاء من تغطية جميع الشرائح/ سبائك ، أعيديها للثلاجة
• ستبقى هذه السبائك صالحة لمدة ٣-٥ أيام



كرات البذور (اللب)



المكونات:

٢٠٠ جرام تمر
ربع كوب بذور كتان مطحونة
ربع كوب سمسم
ربع كوب بذور قرع (لب أبيض)
ربع كوب بذور عباد شمس (لب سوري)
ربع كوب ماء

كما يمكن اضافة معلقة صغيرة من الفانيليا
معلقة كبيرة من القرفة

هذه الوصفة مناسبة لمن لا يأكلون الحبوب و المكسرات - ولكن في حالة وجود أي حساسية من البذور المستخدمة ، يمكن استبدالها بالمكسرات المفضلة لديكم.

- **قطعي التمر وافرميه في جهاز المطبخ مع بعض الماء حتى يصبح خليط متجانس**
- **اخلطي الحبوب في وعاء عميق**
- **أضيفي خليط التمر و اخلطيهم حتى يصبح عجين**
- **لفي قطع من العجين لتكون كرات و غطيهم بمزيد من البذور (السمسم و الشيا أفضل اختيار)**
- **يمكن حفظها في الثلاجة لمدة أسبوع**



الجرانولا

المكونات:

كوب شوفان
نصف كوب مكسرات (أو شوفان)
نصف كوب البذور المفضلة لديكم
ربع كوب بذور كتان مطحونة
ربع كوب عسل أسود أو شراب المايبل
أو عسل نحل
٢ معلقة كبيرة عجينة التمر (ص. ١٥٥)
٢ معلقة كبيرة زيت الجوز هند

كما يمكن إضافة :
معلقة كبيرة من القرفة
كوب من شرائح الفاكهة المجففة
قطع الشوكولاتة الغامقة

- **يتم تسخين الفرن على درجة حرارة ١٨٠**
- **توضع ورق الزبد في صينية الخبز**
- **تقلب كل المكونات سويا حتى تلتصق ببعضها**
- **يفرد الخليط على ورق الزبد (حاولي ألا يزيد الارتفاع عن ١ سم)**
- **يوضع الخليط في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتى يصبح الشوفان مقرمشا**
- **تترك الصينية حتى يبرد الخليط ثم يقطع إلى أشكال مختلفة**
- **يمكن تخزينه في وعاء محكم الغلق خارج الثلاجة**

نصائح التقديم: **ينصح بتكسيره لقطع صغيرة تقدم في الفطور في طبق غويط مع أي لبن نباتي للاستمتاع بوجبة فطور خفيفة و شهية.**



كرات الكينوا بالشوكولاتة

المكونات:

كوب كيوا مطبوخة
ربع كوب بودرة كاكاو
نصف كوب بذور عباد الشمس
١٥٠ جرام تمر طري
٢ معلقة كبيرة بذور الشيا (و ٢ معلقة كبيرة أخرى لتغطية الكور)
رشة ملح
يمكن أيضاً استخدام معلقة كبيرة طحينة أو زبدة أي مكسرات

- **توضع جميع المكونات في جهاز المطبخ و تخلط حتى تصبح ملساء (يجب أن يكون للخليط ملمس كالـ «عجينة الملزقة»)**
- **تكور العجينة يدوياً لكور متساوية الحجم**
- **تغطى الكور بباقي بذوز الشيا يدوياً (بالرش) أو بتدويرها بصينية بها بذور الشيا**
- **يمكن تركها صالحة بالثلاجة من ٤-٥ أيام.**



تيراميسو




المكونات:

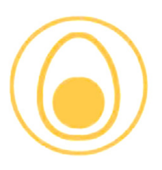
القاعدة:
كوب دقيق اللوز
١٥٠ جرام تمر طري
ربع كوب بودرة كاكاو
٢ معلقة كبيرة قهوة مركزة أو اسبريسو أو قهوة الكولد برو
معلقة كبيرة زيت جوز هند
رشة ملح

الحشو:
٢ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
نصف كوب شراب المايبل أو عسل
نصف كوب أي لبن نباتي
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
نصف معلقة صغيرة فانيليا
رشة ملح بحر
كما يمكن إضافة: معلقة كبيرة خميرة مغذية

- **يتم خلط كل مكونات القاعدة في جهاز المطبخ أو المطحنة حتى تشكل كرة من الخليط المتجانس**
- **يتم تقسيم الخليط على أكواب أو أواني الكب كيك لعمل الطبقة الأولى السوية**
- **تترك أكواب أو أواني القاعدة حالما يتم عمل الحشو**
- **يتم خلط كل مكونات الحشو في الخلاط حتى تشكل خليط متجانس**
- **يتم تقسيم الخليط و وضعه بالأكواب بالتساوي**
- **يثلج لمدة لا تقل عن ٤ ساعات**
- **يتم وضعه بالثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم**
- **يتم رش طبقة خفيفة جداً من بودرة الكاكاو على كل كوب - يمكن استخدام ١-٢ معلقة كبيرة في المنخل و رشها بلطف فوق التيراميسو!**



موس الشوكولاتة




المكونات:

٦ بيض أورجانيك
١٠٠ جرام شوكولاتة غامقة
(على الأقل ٧٠٪ نسبة الكاكاو)
ربع كوب عسل
عصير نصف ليمونة
رشة ملح

• تسييح الشوكولاتة على حمام ماء دافئ أو تحت الشمس اذا كان الجو يسمح بذلك.
• افصلي بياض البيض عن الصفار, كل منهما في وعاء كبير و يفضل أن يكون وعاء بياض البيض بارد لذا ضعيه في الفريزر قبل البدء ببضع دقائق
• يضرب بياض البيض مع عصير نصف الليمونة و رشة الملح بالمضرب حتى يصبح هش و كثيف
• في الوعاء الآخر ، يضرب صفار البيض مع الشوكولاتة و العسل حتى يصبح خليط متجانس بلا كتل
• باستخدام السباتولا (معلقة مبططة) قومي بإضافة بياض البيض ببطئ لمزيج الشوكولاتة
مع التقليب البطيء - يرجى عدم التسرع هنا و قد تحتاج هذه الخطوة الى ٣ دقائق
• يغطى المزيج بالبلاستيك و يترك في الثلاجة لمدة أربع ساعات قبل التقديم



كيك موس الشوكولاتة




المكونات:

قاعدة الكيك:
كوب من دقيق اللوز
١٥٠ جرام تمر
ربع كوب بودرة كاكاو

طبقة الموس:
يمكن استخدام الوصفة من الصفحة السابقة... أو عمل موس نباتي كالتالي:

كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
١٥٠ جرام تمر منقوع في ثلاث ارباع كوب ماء من الفلتر
ثلاث ارباع كوب لبن جوز هند (أو أي لبن مع إضافة معلقة كبيرة زيت جوز الهند)
ربع كوب بودرة كاكاو
رشة ملح

يمكن أيضا إضافة معلقة صغيرة فانيليا

لتحضير قاعدة الكيك:
يتم وضع كل المكونات في جهاز المطبخ و يخلط حتى يصبح عجين لين. يمكن إضافة بحد اقصى ربع كوب ماء إن احتاج الوضع.
قومي بفرد العجين في صينية ليصبح سمكه ١ سم

لتحضير طبقة الموس:
يصفى الكاجو و يشطف جيداً و تخلط كل المكونات في الخلاط حتى تصبح مزيج املس و كريمي.
عند الانتهاء من عمل طبقة الموس، توضع فوق طبقة الكيك في الصينية و تجمد لمدة أربع ساعات على الأقل ثم تترك في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.



كيك بجوز الهند



المكونات:

قاعدة الكيك:
كوب جوز هند مبشور
١٥٠ جرام تمر
٢ معلقة كبيرة ماء

طبقة الموس:
٣ كوب جوز هند مبشور
كوب لبن جوز هند طازج
كوب فاكهة
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
عصير ليمونة واحدة
رشة ملح

يمكن استخدام معلقة صغيرة فانيليا أو جنزبيل طازج

ليست كل وصفاتي بالكاجو! هذه الوصفة اللذيذة مناسبة لمن يعاني من الحساسية من المكسرات لأن جوز الهند من البذور و ليس من المكسرات.

لتحضير قاعدة الكيك:
- **في جهاز مطبخ (food processor) يخلط جوز الهند مع التمر و الماء حتى يحصل على عجينة لينة وحازما**
- **يفرد الخليط في إناء خبز سيليكون أو عادي (به طبقة من ورق الزبد)**

لتحضير طبقة الموس:
- **في خلاط أو جهاز مطبخ قوي يخلط جوز الهند وحده لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق... في البداية لن يحدث تغيير ثم سيتحول الخليط إلي زبدة ذائبة (قد يستغرق وقت أطول في الشتاء)**
- **ضعي زبدة جوز الهند في طبق غويط واتركيه جانبا**
- **اخلطي باقي المكونات حتى تصبح خليط ناعم**
- **أضيفي الخليط لزبدة جوز الهند**
- **ضعيه في قالب الكيك**
- **أتركيه ليجمد في الفريزر لمدة لا تقل عن ٤ ساعات**
- **ضعيه في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم**

نصيحة: استخدم الفاكهة كالكيوي و التوت و المانجو للتزيين



التشيز كيك السادة




المكونات:

طبقة الكيك:

كوب من دقيق اللوز
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
أو ١٢٠ جرام تمر

طبقة الكريمة:

٢ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ثلاث ارباع كوب لبن جوز هند (أو أي لبن مع إضافة معلقة كبيرة زيت جوز الهند)
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
عصير ليمونة واحدة

يمكن استخدام معلقة كبيرة من الخميرة الغذائية (Nutritional Yeast) و معلقة صغيرة فانيليا

لتحضير طبقة الكيك:

- **يخلط المكونات باليد جيداً أو في جهاز المطبخ**
- **يفرد الخليط في إناء خبز سيليكون أو عادي (به طبقة من ورق الزبد)**

لتحضير طبقة الكريمة:

- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات في جهاز المطبخ حتى تصبح خليط ناعم و كريمي**
- **في حالة أن يكون جهاز المطبخ ضعيف ، يمكن إضافة معلقة كبيرة من زيت جوز الهند أو المزيد من اللبن ليصبح المزيج سميك**
- **يوضع المزيج فوق طبقة الكيك و يترك بالفريزر لمدة ٤ ساعات على الأقل**
- **يوضع في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم**



تشيز كيك بالفاكهة




المكونات:

طبقة الكيك:
كوب من دقيق اللوز
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
أو ١٢٠ جرام تمر

طبقة الكريمة:
٢ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
كوب فاكهة مجمدة أو طازجة
ربع كوب لبن جوز هند (أو أي لبن مع
إضافة معلقة كبيرة زيت جوز الهند)
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
عصير ليمونة واحدة

يمكن استخدام معلقة كبيرة من الخميرة
الغذائية (Nutritional Yeast) و معلقة
صغيرة فانيليا

لتحضير طبقة الكيك:
- **تخلط المكونات باليد جيداً أو في جهاز المطبخ (ملحوظة: من الطبيعي أن يكون الخليط مفتت)**
- **يفرد الخليط في إناء خبز سيليكون أو عادي (به طبقة من ورق الزبد)**

لتحضير طبقة الكريمة:
- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات في جهاز المطبخ حتى تصبح خليط ناعم و كريمي**
- **في حالة أن يكون جهاز المطبخ ضعيف ، يمكن إضافة معلقة كبيرة من زيت جوز الهند أو المزيد من اللبن ليصبح المزيج سميك**
- **يوضع المزيج فوق طبقة الكيك و يترك بالفريزر لمدة ٤ ساعات على الأقل**
- **يوضع في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم**

نصيحة: يفضل عملها في طبقات! أي طبقة سادة ثم طبقة بالفواكه...



براونيز

المكونات:

كوب دقيق خالي من الجلوتين
نصف كوب بودرة كاكاو
٤ بيض أورجانيك *
ربع كوب زيت جوز هند
ثلاث أرباع كوب عسل أو شراب المايبل
رشة ملح

* أو كوب جل الكتان (ص ١٢٢)
* أو ٢ معلقة بذور الشيا مع ثلاث أرباع كوب ماء

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ١٥-٢٠ دقيقة**

قد يبدو البراوني غير مطبوخ جيدًا ، لكن هذا ما سيعطي ملمسًا رائعًا!
اسمحوا له أن يبرد تماما قبل تناوله.



براونيز بالتمر



المكونات:

كوب دقيق لوز أو كينوا مطبوخة
٢ معلقة كبيرة بذر الشيا
ثلث كوب زيت جوز هند
ثلث كوب بودرة كاكاو
٢٠٠ جرام تمر منقوع في ثلث كوب ماء
معلقة صغيرة بيكينج باودر

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠.**
- **تخلط المكونات باستثناء الكاكاو و بذر الشيا في جهاز المطبخ حتى تصبح مزيج ناعم و سلس جداً**
- **يضاف الكاكاو و بذر الشيا و تخلط لبضع ثوان**
- **يوضع المزيج في إناء الخبز المغطى بورق الزبد**
- **يخبز لمدة ٢٠ دقيقة**

قطمة البراونيز (على البارد)




كوب و نصف من اللوز أو عين جمل (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ربع كوب كاكاو
٢٠٠ جرام تمر
٢ معلقة كبيرة عسل أو شراب المايبل
رشة ملح
يمكن إضافة ٢ معلقة كبيرة زبدة فول سوداني، معلقة صغيرة فانيليا

- **تصفى المكسرات و تشطف**
- **توضع في جهاز المطبخ و تطحن جيداً حتى تصبح كالدقيق**
- **تخلط باقي المكونات حتى يصبح لديك عجين متماسك**
- **يوضع العجين في القالب أو يقطع لمربعات أو يكور**
- **يمكن تغطية القطع بالمزيد من بودرة الكاكاو أو يرش بجوز الهند**



فدچ لب القرع



المكونات:

١ و نصف كوب بذور القرع
نصف كوب شراب المايبل أو عسل نحل

يمكن إضافة: ربع كوب سمسم أو معلقة كبيرة قرفة

- **تطحن البذور أولاً وحدها في جهاز المطبخ**
- **تضاف باقي المكونات و تخلط حتى يصبح قوامها ناعم و أملس**
- **يتم تحضير علبة بها ورقة زبدة و يوضع المزيج بها عندما يجهز**
- **يتم ضغط المزيج لكبسه**
- **يبرد بالثلاجة قبل التقديم**

كيك الجزر (على البارد)



٢٠٠ جرام جزر
٢٠٠ جرام تمر
كوب و نصف عين الجمل أو دقيق اللوز أو جوز الهند (يمكن استخدامهم جميعا)
معلقة صغيرة قرفة

يمكن أيضا استخدام معلقة صغيرة فانيليا، ربع كوب زبيب، كركم، جنزبيل

- **يصفى عين الجمل و يشطف**
- **توضع في جهاز المطبخ و تطحن جيداً حتى تصبح كالدقيق**
- **تخلط باقي المكونات حتى يصبح لديك عجين متماسك**
- **يوضع العجين في القالب أو يقطع لمربعات أو يكور**

أقتراحات التقديم: استمتع بهذه الوصفة مع كريمة الكاجو (صفحة ١٥١)



كيك بلاك فوريست (على البارد)




المكونات:

طبقة الكيك:
كوب من دقيق اللوز
نصف كوب كريز
معلقتين كبيرة بودرة كاكاو
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
أو ١٠٠ جرام تمر

طبقة الكريمة:
٢ كوب كاجو (منقوع لمدة ٣ ساعات)
ثلاث ارباع كوب لبن جوز هند (أو أي لبن
مع إضافة معلقة كبيرة زيت جوز الهند)
ربع كوب عسل أو شراب المايبل
عصير ليمونة واحدة
معلقة صغيرة فانيليا

لتحضير طبقة الكيك:
- **يخلط المكونات في جهاز المطبخ**
- **يفرد الخليط في إناء خبز سيليكون أو عادي (به طبقة من ورق الزبد)**

لتحضير طبقة الكريمة:
- **يصفى الكاجو و يشطف جيداً**
- **تخلط كل المكونات في جهاز المطبخ حتى تصبح خليط ناعم و كريمي**
- **في حالة أن يكون جهاز المطبخ ضعيف ، يمكن إضافة معلقة كبيرة من زيت جوز الهند أو المزيد من اللبن ليصبح المزيج سميك**
- **يوضع المزيج فوق طبقة الكيك و يترك بالفريزر لمدة ٤ ساعات على الأقل**
- **يوضع في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم**



كيك الجزر

المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك *
معلقة صغيرة قرفة
رشة جوز الطيب
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
٤٠٠ جرام جزر
ربع كوب لبن نباتي
ربع كوب زيت جوز الهند
نصف كوب عسل (أو عسل أسود
أو شراب المايبل أو دبس البلح)

يمكن اضافة ربع كوب عين جمل،
ربع كوب زبيب

* أو نصف كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و كتان و بيكينج باودر و الصودا و القرفة)**
- **يقطع الجزر و يخلط في جهاز المطبخ مع البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف مزيج الجزر للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة**

للكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة

كيف تعرف إذا كان الكيك أو الكب كيك نضج ؟

غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج



كيك الكوسة

المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك *
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
٢٥٠ جرام كوسة
نصف كوب لبن نباتي
نصف كوب عسل (أو شراب المايبل أو
دبس البلح أو عسل أسود)
ربع كوب زيت جوز الهند

* أو نصف كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

لا تقلقوا! فطعمها مختلف تماما عن طعم الكوسة المعهودة!

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و بيكينج باودر و الصودا)**
- **تقطع الكوسة و يخلط في جهازالمطبخ مع البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف مزيج الكوسة للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة**

للكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة

كيف تعرف إذا كان الكيك أو الكب كيك نضج ؟

غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج



كيك بالشوكولاتة

المكونات:

كوب دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك *
نصف كوب بودرة كاكاو
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
ثلاث أرباع كوب عسل (أو شراب المايبل
أو دبس البلح أو عسل أسود)
نصف كوب لبن نباتي
ربع كوب زيت جوز الهند

* أو نصف كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و بيكينج باودر و الصودا و الشوكولاتة)**
- **تخلط في جهاز المطبخ البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة**

للكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة

كيف تعرف إذا كان الكيك أو الكب كيك نضج ؟

**غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج**



كيك البنجر بالشوكولاتة

المكونات:

كوب دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك *
نصف كوب بودرة كاكاو
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
٢٥٠ جرام بنجر
نصف كوب عسل (أو شراب المايبل
أو دبس البلح أو عسل أسود)
نصف كوب لبن نباتي
ربع كوب زيت جوز الهند

* أو نصف كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و بيكينج باودر و الصودا و الشوكولاتة)**
- **تقطع البنجر و يخلط في جهازالمطبخ مع البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف مزيج البنجر للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة**

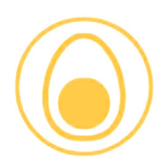
للكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة

كيف تعرف إذا كان الكيك أو الكب كيك نضج ؟

**غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج**



كيك لافا الشوكولاتة



المكونات:

٤ بيض أورجانيك
٢٠٠ جرام شوكولاتة غامقة
ربع كوب زيت جوز هند
نصف كوب عسل أو شراب المايبل
رشة ملح
٢ معلقة كبيرة نشا أو دقيق الأرز

يقدم ٦ أجزاء

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية**
- **يتم تسييح الشوكولاتة مع العسل و الزيت في سخان مزدوج أو في الشمس**
- **يتم المزج جيداً و التخلص من أي كتل**
- **يتم خفق البيض جيداً في وعاء آخر**
- **بضاف البيض المخفوق لمزيج الشوكولاتة بعناية**
- **يضاف النشا و يمزج مرة أخرى**
- **يوضع المزيج النهائي في صينية كب كيك و يخبز لمدة ٨ دقائق**
- **يتم قلبه و تقديمه فور خروجه من الفرن**



كيك الموز



المكونات:

كوب و نصف دقيق خالي من الجلوتين
بيضتين أورجانيك *
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
٣٠٠ جرام موز
ربع كوب لبن نباتي
ربع كوب زيت جوز الهند
ربع كوب عسل (أو شراب المايبل
أو دبس البلح أو عسل أسود)

* أو نصف كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و بيكينج باودر و الصودا)**
- **يقطع الموز و يخلط في جهازالمطبخ مع البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف مزيج الموز للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة**

لكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة

كيك الموز الأخضر

يضاف ٢ كوب أوراق سبانخ

الطريقة كما في وصفة كيك الموز (يخلط السبانخ في جهازالمطبخ مع الموز و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك)



كيك فدج الشوكولاتة



المكونات:

٤ بيض أورجانيك
٢٠٠ جرام شوكولاتة غامقة
ربع كوب زيت جوز هند
ثلث كوب عسل أو شراب المايبل
رشة ملح

اختياري: معلقة صغيرة بيكينج باودر

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية**
- **يتم تسييح الشوكولاتة مع العسل و الزيت في سخان مزدوج أو في الشمس**
- **يتم المزج جيداً و التخلص من أي كتل**
- **يتم خفق البيض جيداً في وعاء آخر**
- **بضاف البيض المخفوق لمزيج الشوكولاتة بعناية**
- **يوضع المزيج النهائي في صينية و يخبز لمدة ٢٠ دقيقة**



كيك الفانيليا

المكونات:

٢ كوب دقيق خالي من الجلوتين
٤ بيض أورجانيك *
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
معلقة صغيرة فانيليا
نصف كوب عسل أو شراب المايبل
نصف كوب لبن نباتي
ربع كوب زيت جوز الهند

* أو كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

- **يسخن الفرن لـ١٧٠ درجة مئوية**
- **تخلط المكونات الجافة أولاً (الدقيق و بيكينج باودر و الصودا)**
- **تخلط في جهاز المطبخ البيض و اللبن و الزيت و العسل حتى يصبح خليط سميك**
- **يضاف للمزيج الجاف**
- **يخلط جيداً**
- **يوضع الخليط في قالب الكيك و يخبز لمدة ٢٥ دقيقة**

للكب كيك، يقسم الخليط على ١٠-١٢ قالب و يخبز لمدة ٢٠ دقيقة

؟ كيف تعرف إذا كان الكيك أو الكب كيك نضج

غرز سكين أو عودٍ خشبيّ في الوسط،
وإذا خرج نظيفًا، فذلك يدلّ على نضج



البان كيك

المكونات:

١ كوب دقيق خالي من الجلوتين
١ معلقة صغيرة بيكينج باودر
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
١ حبة موز أو كوسة (أو بيضتين)
نضف كوب لبن نباتي
معلقة كبيرة زيت جوز هند
معلقة كبيرة عسل أو عسل أسود أو شراب المايبل

يمكن اضافة: معلقة صغيرة فانيليا، رشة قرفة، ١ كوب سبانخ

تكفى شخصين

هذا النوع من البان كيك أكثر دسامة من البان كيك العادي (القمح) لكنه يحتوي على نسبة أكبر من البروتينات و الفيتامينات. و عندما يخفى الموز او الكوسة في مزيج هذا البان كيك تصبح وجبة رائعة للأطفال!
أنصح بأكل البان كيك مع إضافة شراب المابيل أو العسل الأبيض و الفاكهة الطازجة و زبادي الكاجو (صفحة ١٤١-١٤٢) لتكون وجبة متكاملة.

- **تخلط كل المكونات في الخلاط حتى يصبح خليط ناعم**
- **توضع المقلاه (طاسة) على نار متوسطة مع رشة زيت**
- **يمكن طهي من ١-٢ بان كيك في المرة حسب حجم المقلاه**
- **تضاف رشة زيت قبل كل مجموعة تطهى**

ملحوظة: يمكن اضافة حد اقصى ٢ معلقة كبيرة من اللبن لو شعرت أن الخليط ثقيل على الخلاط!



الوافلز

المكونات:

١ كوب دقيق خالي من الجلوتين
نصف كوب أي لبن نباتي
١ بيضة أورجانيك*
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
٢ معلقة كبيرة عسل أو شراب المايبل
معلقة صغيرة بيكينج باودر
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا

* أو ربع كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

تكفى شخصين

- **يتم تسخين جهاز الوافلز**
- **تخلط كل المكونات في الخلاط أو بالمضرب مع التأكد من عدم وجود أي كتل أو تكتل**
- **عندما يجهز الجهاز يتم تحضير الوافلز و طهيها حسب التعليمات**
- **يقدم مع الفاكهة أو الشوكولاتة الذائبة وحدها أو مع الأيس كريم (صفحة ١٧٢)**

نصيحة: **ادهن زيت جوز الهند على جهاز الوفل لمنع الالتصاق.**



بان كيك اللوز



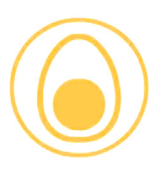

المكونات:

كوب و نصف دقيق لوز
نصف كوب لبن نباتي
بيضة أورجانيك
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
كما يمكن إضافة: ملح و فلفل،
نصف كوب سبانخ

- **تخلط كل المكونات في الخلاط أو بالمضرب**
- **يجب التأكد من عدم وجود أي كتل**
- **يتم تسخين طاسة (غير لاصقة)**
- **يتم طهي كل قطعة بان كيك على كل جهة لمدة ٣٠ ثانية**

يمكن استخدام هذه الوصفة للبان كيك للأطباق المالحة و الأطباق الحلوة على السواء! كما أنها طريقة ممتازة لبدء اليوم!

بان كيك جوز الهند



ثلث كوب دقيق جوز الهند
نصف كوب لبن أو ماء
٣ بيض أورجانيك
نصف معلقة صغيرة بيكينج صودا
معلقة صغيرة بيكينج باودر
رشة ملح
اختياري: نصف كوب سبانخ

- **تخلط كل المكونات في الخلاط أو بالمضرب**
- **يجب التأكد من عدم وجود أي كتل**
- **يتم تسخين طاسة (غير لاصقة)**
- **تضاف رشة زيت قبل كل مجموعة تطهى**
- **يتم طهي كل قطعة بان كيك على كل جهة لمدة دقيقتين**



بان كيك الشوكولاتة

المكونات:

كوب خليط دقيق خالي من الجلوتين
بيضة أورجانيك *
معلقتين كبيرة عسل أسود أو عسل
أو شراب المابل
٢ معلقة كبيرة بودرة كاكاو
ثلاث أرباع كوب أي حليب نباتي
نصف معلقة صغيرة باكينج باودر
ربع معلقة صغيرة بيكينج صودا

* أو ربع كوب جل الكتان (ص. ١٢٢)

تكفى شخصين

- **تخلط كل المكونات في وعاء و يفضل استخدام المضرب اليدوي أو المضرب الكهربائي للتخلص من أي كتل.**
- **يترك العجين ليهدئ لمدة خمس دقائق.**
- **تسخن الطاسة (يجب استخدام نوع لا يلتصق به الطعام) و يتم طهو البان كيك بها.**
- **توضع طبقة سميكة من الخليط و تطهى لمدة ٢ دقيقة مع تقليب البان كيك في منتصف الوقت**
- **يضاف الزيت مع كل مجموعة جديدة**



كوكيز بالشوكولاتة



المكونات:

ثلاث أرباع كوب دقيق لوز
٣ معلقة كبيرة بودرة كاكاو
٢ معلقة كبيرة دقيق ارز
ثلث كوب شراب المايبل
٢ معلقة كبيرة زيت جوز هند
رشة ملح
كما يمكن إضافة: فانيليا، قرفة، جنزبيل، قطع الشوكولاتة (chocolate chips)

- **يتم تسخين الفرن لدرجة ١٨٠ درجة مئوية**
- **تخلط كل المكونات جيداً و تترك لتجمد بالثلاجة**
- **يتم عمل وحدات الكوكيز و رصها بالصينية**
- **تخبز لمدة ١٠-١٢ دقائق**

كوكيز بالشوكولاتة النيء




كوب و نصف دقيق لوز
١٠٠ جرام شوكولاتة غامقة
١ معلقة كبيرة زيت جوز هند
٣ معلقة كبيرة عسل أو شراب المايبل
رشة ملح
كما يمكن إضافة : فانيليا، قرفة، جنزبيل، كركم

- **تسييح الشوكولاتة على حمام ماء دافئ أو تحت الشمس اذا كان الجو يسمح بذلك**
- **تخلط كل المكونات في وعاء و تترك بالثلاجة حتى تجمد**
- **قم بعمل قطع الكوكيز من الخليط ثم اتركه بالثلاجة لمدة ساعة**



كوكيز بالطحينة

المكونات:

كوب دقيق خالي من الجلوتين
ثلث كوب عسل أسود أو شراب المابل
ربع كوب طحينة
معلقة صغيرة بيكينج باودر
نصف معلقة صغيرة بيكينج باودر
١ ملعقة كبيرة من بذور السمسم
١ ملعقة كبيرة زيت جوز هند

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠ مئوية**
- **تخلط كل المكونات في طبق غويط**
- **تترك في الثلاجة لعشر دقائق**
- **عندما تبرد و تتماسك تقسم لـكرات من الكوكيز (٥-١٠ قطعة)**
- **تخبز لمدة ١٢ دقيقة**

نصيحة: **قم غمس كل قطعة كوكيز في الشوكولاتة المذابة للحصول على كوكيز مغطاه بالشوكولاتة!**



كوكيز بالجنزبيل

المكونات:

كوب دقيق خالي من الجلوتين
ثلث كوب عسل أسود أو شراب المابل
معلقة كبيرة بذر كتان مطحون
معلقة كبيرة جنزبيل طازج مبشور
ربع كوب زيت جوز هند
معلقة صغيرة بيكينج باودر
رشة قرفة

يمكن إضافة: ١ معلقة كبيرة كركم

- **يسخن الفرن لدرجة حرارة ١٨٠ مئوية**
- **تخلط كل المكونات في طبق غويط**
- **تترك في الثلاجة لعشر دقائق**
- **عندما تبرد و تتماسك تقسم لـكرات من الكوكيز (٥-١٠ قطعة)**
- **تخبز لمدة ١٠ دقائق**

نصيحة: قم غمس كل قطعة كوكيز في الشوكولاتة المذابة للحصول على كوكيز مغطاه بالشوكولاتة!



أرز باللبن

المكونات:

• بالأرز الأبيض:
نصف كوب أرز أبيض
٣ كوب لبن نباتي (لبن جوز الهند هو الأفضل لهذه الوصفة)

• بالأرز البني:
نصف كوب أرز أسمر
٢ كوب لبن نباتي (لبن جوز الهند هو الأفضل لهذه الوصفة)

كما يمكن استخدام الزبيب و القرفة و حب الهيل و الفانيليا و المستكة

- **بالأرز الأبيض:**
- **ينقع الأرز الأبيض في الماء لمدة ١٠ دقائق قبل الطهي**
- **يشطف الأرز جيداً**
- **يسخن اللبن**
- **يضاف الأرز للبن (مع أي مكونات أخرى)**
- **يسخن المزيج حتى الغليان**
- **يوضع المزيج على نار هادئة جداً و يترك حتى ينضج (٢٠ دقيقة تقريباً)**
- **يرفع المزيج من على النار و يضاف ’اليه المحلي المفضل لديكم مع التقليب البسيط**
- **قبل التقديم يترك حتى يهدأ و تزداد سماكته**

- **بالأرز البني:**
- **ينقع الأرز البني لمدة ٣ ساعات قبل الطهي**
- **يصفى و يشطف جيداً**
- **يتم طهى الأرز في كوب و نصف من الماء المغلى ثم**
- **يوضع الأرز على نار هادئة و يغطى**
- **يترك للطهي لمدة ٤٠ دقيقة**
- **يضاف اللبن و باقي المكونات**
- **يسخن المزيج حتى الغليان**
- **يوضع المزيج على نار هادئة جداً و يترك حتى ينضج (٢٠ دقيقة تقريباً)**
- **يرفع المزرج من على النار و يضاف ’ليه المحلي المفضل لديكم مع التقليب البسيط**
- **قبل التقديم يترك حتى يهدأ و يزداد سمكه**

هذه الوصفة تمثل إفطار ممتاز للأيام الباردة كما يمكن تقديمها دون تحلية كصنف مالح



مهلبية أفوكادو بالشوكولاتة



المكونات:

١٠٠ جرام شوكولاته غامقة
٣ أفوكادو ناضج (حوالي ١ كوب)
ربع كوب من العسل أو شراب المابل
١ معلقة كبيرة زيت جوز الهند
نصف كوب أي لبن نباتي
رشة فانيليا
رشة ملح

- **تسييح الشوكولاتة على حمام ماء دافئ أو تحت الشمس اذا كان الجو يسمح بذلك**
- **يخلط الأفوكادو مع اللبن والتحلية حتى يصبح المزيج ناعماً جداً**
- **تضاف الشوكولاتة المذابة مع الملح والفانيليا ، وتخلطها مرة أخرى**
- **تغطى المزيج بالبلاستيك و يترك في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم**

نصيحة: إن قمت بتثليج الخليط سوف تحصل على أيس كريم!



مهلبية الشيا



المكونات:

كوب لبن نباتي
ربع كوب حبوب شيا
٣ معلقة كبيرة أي محلي سائل *

كما يمكن استخدام الزبيب و القرفة
والكاكاو و الفانيليا و القهوة و
الفاكهة الطازجة

*أفضل استخدام التمر للتحلية لأنه يساعد
على زيادة سمك المهلبية

هذه المهلبية سميكة و سهلة و بديلة لمهلبية الأرز. حبوب الشيا غنية بالحديد و االكالسيوم و البروتين.

- **تمزج المكونات في طبق عميق**
- **تترك لمدة ٥ دقائق**
- **تقلب جيداً**
- **تغطى بالبلاستيك الشفاف**
- **توضع بالثلاجة لمدة ٥ ساعات على الأقل قبل التقديم**



پارفيه الفاكهة



المكونات:

طبقة الزبادي:
كوب زبادي الكاجو (ص. ١٤١-١٤٢)

طبقة الفاكهة :
كوب فاكهة

طبقة الجرانولا:
كوب جرانولا (ص. ١٧٨)

هذه الوجبة الممتعة يمكن تقديمها كوجبة إفطار أو وجبة خفيفة رائعة رغم المجهود المتعلق بتحضيرها.
هي تتكون من ثلاث طبقات يمكن ترتبهم و تقديمهم بالطريقة المفضلة لديكم.

- **تقطع الفاكهة لشرائح (شخصياً أفضلها رفيعة جداً لهذه الوصفة)**
- **في كاسات تقديم أو بولات صغيرة قم بوضع طبقات كالتالي:**

فاكهة - زبادي - جرانولا - زبادي - فاكهة

- **و أخيراً قم بصب العسل أو شراب المابيل فوق كل كاس**

